

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СТАРОМАЙНСКИЙ РАЙОН»
УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНАЯ БЮДЖЕТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТАРОМАЙНСКИЙ ЦЕНТР
ТВОРЧЕСТВА И СПОРТА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СТАРОМАЙНСКИЙ РАЙОН» УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №
от «__»_____ 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ЦТиС
_____ В. А. Голлоева
«__»_____ 2024 г.

Приказ № _____ от «__»_____ 2024 года

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Будь готов» Подготовка к сдаче ГТО
(Стартовый уровень)**

Срок реализации: с 10.09.2024 года по 31.05.2025 года

Всего: 72 часа

Возраст учащихся: 5 - 7 лет

Рассмотрена на заседании
методического совета
МБОУ ДО ЦТиС
от «__»_____ 2024 г.
протокол № _____

Программу разработала
заместитель директора по УВР
Долгало Надежда Ивановна

Программу реализуют педагоги
дополнительного образования

Архипова Г.И., Быватова Н. П.,
Кузнецова Е. Е., Коротницкая В.П.

р. п. Старая Майна, 2024 год

Содержание:

№	Наименование раздела	Стр.
1.	Комплекс основных характеристик программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи программы	7
1.3	Содержание программы	8
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	18
2.1	Календарный учебный график	18
2.2	Условия реализации программы	25
2.3	Формы аттестации и оценочные материалы	27
2.4	Методические материалы	28
2.5	Список литературы	33
	Приложение	35

I КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Будь готов» Подготовка к сдаче норм ГТО» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой **физкультурно-спортивной направленности** и предназначена для дополнительного образования детей 5 -7 лет и подготовки их к сдаче норм ГТО первой ступени.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» —это нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. ВФСК ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Будь готов» Подготовка к сдаче норм ГТО» для детей 5 -7 лет разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- ☐ Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- ☐ Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- ☐ Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ☐ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- ☐ СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- ☐ Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- ☐ «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации

образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».

Локальные акты ОО:

□ Устав Муниципальной бюджетной организации дополнительного образования Старомайнский Центр творчества и спорта муниципального образования «Старомайнский район» Ульяновской области (Постановление Администрации МО «Старомайский район» Ульяновской области от 25.09.2018г № 507);

□ Лицензия на осуществление образовательной деятельности, выданная Службой по контролю и надзору в сфере образования Ульяновской области - от 24.10.2018 № 3341;

□ Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;

□ Положение о порядке аттестации обучающихся.

Уровень освоения: стартовый.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Будь готов» относится к программам **физкультурно-спортивной направленности** и предназначена для детей в возрасте 5 - 7 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Вид программы: Модифицированная с использованием материалов и методических рекомендаций по подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО Л.Н. Волошиной, И.С. Борzych, Т.В. Курилова, Т.Н. Шабельниковой, изложенных в парциальной программе физического развития детей 6–8 лет и методические рекомендации по подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО «БУДЬ ГОТОВ!»

Актуальность данной программы состоит в том, что все больше становится очевидной необходимость поиска новых организационно-педагогических подходов, эффективных форм, направленных, с одной стороны, на совершенствование физической подготовленности детей вообще и детей младшего возраста в частности. В связи с тем, что в последние годы проявляется тенденция спада двигательной активности детей, что приводит к снижению уровня их здоровья и физической подготовленности. В свете обозначенной необходимости становится актуальным разработка дополнительных образовательных программ по физической культуре по уровням образования, учитывающих возрастные и индивидуальные способности, состояние здоровья и физической подготовленности обучающихся. Обеспечение преемственности этих программ физического воспитания в образовательных учреждениях дополнительного образования.

Новизна обуславливается внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК

ГТО), в систему работы учреждения дополнительного образования, созданием в учреждении дополнительного образования системы по подготовке и проведению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Обучающиеся, воспитанники объединения "Будь готов" (дети от 6 до 7 лет) уже могут сдавать нормативы ВФСК ГТО. Интеграция ВФСК ГТО в систему физического воспитания детей 6-7 летнего возраста связана с выделением в комплексе ГТО 1 ступени (от 6 до 7 лет).

Отличительные особенности. Образовательная общеразвивающая программа «Будь готов!» ориентирована на создание новых моделей физического воспитания детей старшего дошкольного возраста в современной образовательной среде. Образовательная общеразвивающая программа «Будь готов!» предполагает совместную деятельность учреждения дополнительного образования и семьи с целью приобщения ребенка к здоровому образу жизни и обогащению его социального опыта. Предполагается возможность участия в создании новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания населения. в рамках физического и умственного развития детей и подростков, совершенствования физической подготовленности, расширения возможности сдачи норм ГТО в соответствии с возрастными требованиями по Ступеням от 1, дети 6-7 лет до 6, дети 16-17 лет. Программа, исходя из ведущих принципов обучения (доступности, учета индивидуальных возможностей, прогрессирования), предполагает комплексное развитие физических качеств. Ее содержание отражает направленность на развитие силовых качеств, так как тестирование предполагает их проявление. Кроме того, особое внимание в процессе реализации программы уделяется равномерному развитию мышц и связок, окружающих позвоночник. Правильное распределение мышечной тяги является необходимым условием для формирования правильной осанки, которая создает оптимальные условия для деятельности внутренних органов, способствует повышению функционального состояния организма, его физической работоспособности. Плоскостопие зачастую становится причиной неправильной осанки. Специально подобранные упражнения позволяют исправить или уменьшить указанные недостатки.

Педагогическая целесообразность. Процесс внедрения комплекса ГТО в систему физического воспитания детей младшего возраста (5-7 лет) требует определенных организационно-педагогических мер, которые обеспечивали бы учет состояния здоровья и физического развития детей, их интересов, реальных условий физического воспитания ребенка, а также мер, способствующих повышению готовности к реализации намеченных планов внедрения комплекса ГТО.

Перечень испытаний ВФСК ГТО для детей 6-7 лет включает определенные упражнения, требующие специальной физической подготовки и педагогического сопровождения. Их выполнение вызывает затруднение у

детей младшего возраста, поскольку задействуется неспецифическое для данного возрастного периода физическое качество — сила. Как показывает анализ опыта работы и анализ результатов предварительного тестирования готовности детей младшего возраста к сдаче нормативов ГТО, дети не владеют техникой выполнения таких испытаний, как подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Как показывает обзор эти физические упражнения не включены в образовательный контент. Заметим, что и уровень развития силовых качеств не позволяет детям 5-7 лет достичь требуемых в ВФСК ГТО показателей.

Таким образом, необходима организация дополнительной физической подготовки детей к участию в сдаче норм ВФСК ГТО. Такую подготовку возможно осуществить в рамках дополнительной общеразвивающей образовательной программы, и методик, направленных на освоение техники таких испытаний, как подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу и комплексного развития физических качеств в целом.

Адресат программы: дети 5-7 лет. Для обучения по данной программе принимаются дети на добровольной основе, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, имеющие медицинский допуск.

Возрастные особенности Увеличение на шестом году жизни подвижности, силы и уравновешенности процессов возбуждения и торможения центральной нервной системы, а также функциональная зрелость мышечной системы обеспечивают значительное повышение уровня развития быстроты двигательных действий. В дошкольном возрасте упражняемость детей в разнообразных бытовых, игровых движениях оказывает тренирующее воздействие на все группы мышц и двигательные центры коры головного мозга. В то же время следует отметить, что в старшем дошкольном возрасте детям не всегда удается мобилизовать мышечные усилия в нужный момент, поэтому результаты проявления чистого качества силы при выполнении движений сложны даже для детей этого возраста. Значительно успешнее дети выполняют задания, которые дают возможность комплексного проявления работы нескольких мышечных групп — например, бросок набивного мяча. В данном возрасте в основном используются упражнения, требующие совместного проявления силы и быстроты движения — метания, прыжки, ходьба на лыжах, бег, плавание. Исследования развития выносливости у детей старшего дошкольного возраста показали, что время деятельности, в течение которого дети могут поддерживать заданную интенсивность, заметно возрастает.

Объем программы: Для освоения программы «Будь готов» необходимо - 72 часа.

Форма обучения и виды занятий: очная

На занятиях по реализации данной программы предусматривается применение следующих форм организации процесса обучения:

- коллективная,
- работа с группой,

- работа в парах,
- индивидуальная (в рамках учебного занятия).

Выполнение задач, поставленных перед образовательной программой «Будь готов» предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, сдача контрольных нормативов; и проведения контрольных тестов. Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для обучающихся по физической и специальной подготовленности.

Сроки реализации программы:

Выполнение программы рассчитано на 1 год обучения с 10.09.2024 по 31.05.2025 года, 36 учебных недель.

Режим занятий. Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю. Продолжительность занятия 1 академический час.

В рамках онлайн занятий посредством платформ: Webinar, Zoom, Youtube, Skype, Google hangouts, Proficonf, Uberconference, Oovoо и другие, педагог предоставляет теоретический материал по теме.

В офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров обучающимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и другое.

1.2. Цели и задачи программы «Будь готов!» Подготовка к сдаче норм ГТО»

Основными научными подходами к формированию целей, задач, содержания программы явились следующие: личностно-ориентированный, системно-деятельностный, социокультурологический.

Личностно-ориентированный подход, содержание которого направленно на развитие личности, позитивную социализацию, индивидуализацию, становление ценностей здорового образа жизни. Поддержка развития индивидуальности: субъектного опыта ребенка, в котором он является творцом собственной деятельности (определяет и реализует собственные цели, берет на себя ответственность за результат). Системно-деятельностный подход, учитывающий закономерности детского развития — личностное, социальное, познавательное развитие воспитанников определяется характером организации их деятельности. Реализация программы идет через стимулирование двигательной активности в организованных формах физического воспитания и самостоятельной двигательной деятельности, которые предусмотрены программой.

Социокультурологический подход, реализация которого обеспечивает учет национальных ценностей; приобщение ребенка к социально-культурному опыту поколений: традициям, обычаям, нормам, общим правилам.

Цель— обеспечить комплексное развитие физических качеств детей дошкольного возраста и результативность в подготовке к сдаче нормативов ГТО.

Образовательные задачи:

- 1) воспитать ценностное отношение к традициям отечественной системы физического воспитания;
- 2) формировать представления о комплексе ГТО как о системе физического самосовершенствования;

Развивающие задачи:

- 1) формировать двигательные умения и навыки в выполнении тестовых испытаний — подтягивания из виса на высокой перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, бега, прыжков, метания, наклонов;
- 2) обогащать двигательный опыт ребенка с учетом возрастных возможностей и индивидуальных особенностей;
- 3) комплексно развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость и координационные способности;

Воспитательные задачи:

- 1) мотивировать к самостоятельным занятиям физической культурой;
- 2) воспитывать инициативность, активность, самостоятельность, трудолюбие, уверенность и др. личностные качества.

Планируемые результаты освоения программы «Будь готов!»

Планируемые результаты освоения программы «Будь готов!» детьми соотнесены с нормативными требованиями ВФСК ГТО. Положительная динамика показателей в направлении целевых ориентиров на этапе завершения образования выступает гарантом и основанием к преемственности дошкольного и начального общего образования ребенка в подготовке детей к сдаче норм (испытаний) ВФСК ГТО.

Исходя из этого планируются следующие результаты у воспитанников:

- обучающийся осознает ценности отечественных традиций физического воспитания;
- обучающийся проявляет самостоятельность и инициативность в освоении содержания видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- обучающийся способен выбрать инвентарь, вид двигательной деятельности, участников совместной двигательной деятельности;
- обучающийся владеет определенными представлениями о комплексе ВФСК ГТО;
- обучающийся способен к проявлению волевых усилий в достижении результата, следует социальным нормам поведения в условиях освоения содержания комплекса ГТО;

- обучающийся осуществляет элементарное двигательное и словесное планирование действий в ходе освоения упражнений и игр по программе;
- обучающийся владеет техникой выполнения нормативов ВФСК ГТО, способен контролировать и оценивать результаты освоения тестов;
- ребенок готов к сдаче тестов ВФСК ГТО 1 ступени (6-7 лет).

1.2Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы теоретических знаний	1	1		Устный опрос, тесты
2	Двигательные действия и навыки	60		60	Тесты. Педагогическое наблюдение.
3	Входящее и итоговое тестирования	11		11	Сдача нормативов по «Общей физической подготовке» и норм ГТО
4	Итого	72	1	71	

№ Занятий	Название раздела, темы	Количество часов				Формы контроля
		всего	теория	практика	контроль	
1-2	Введение в программу	2	1		1	
1	Знакомство с литьми. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с программой	1	1			Устный опрос
2	Входная диагностика. Сдача контрольных нормативов по «Общей физической подготовке»	1			1	Тестирование
3-72	Двигательные действия и навыки	70		60	11	Педагогическое наблюдение
3-24	1 модуль «Любознательные и инициативные»	22		20	2	
	Ходьба	4		4		Контроль техники

	Ходьба обычная в колонне по одному, Ходьба на носках, мяч вверху, Ходьба на пятках, мяч за головой, Ходьба, держась одной рукой за канат, Ходьба на носках, руки с канатом вверх, Ходьба боком приставным шагом, руки с канатом вперед, Ходьба на пятках, руки с канатом в стороны Ходьба на носках, набивная палка вверх, Ходьба на пятках, набивная палка на плечах, Перешагивание через набивную палку вперед-назад	4		4	-	Контроль техники выполнения
	Бег	4	-	4	-	Контроль техники
	Бег обычный, мяч перед грудью, Бег врассыпную, Бег, держась одной рукой за канат, Бег с захлестыванием голени, набивная палка перед грудью Бег в умеренном темпе 3-4 мин.	4		4		Контроль техники выполнения
	Прыжки	4		4		Контроль техники
	Прыжки через набивную палку вперед-назад, Прыжки через канат боком, Прыжки через лесенку, Прыжки через дорожку на двух ногах боком, Прыжки «змейкой» между набивными мячами	4	-	4	-	Контроль техники выполнения
	Общеразвивающие упражнения	4		4	-	Контроль техники
	ОРУ с мячами, ОРУ с канатом, ОРУ с набивными палками	4		4		Контроль техники
	Игры	4		4		Педагогическое наблюдение

	«Полный ящик» (катание мячей), ⁴ «Сбей кеглю» (катание мяча и сбивание ориентиров), «Перетяни» (перетягивание каната), «Перебрось» (бросание и ловля набивной палки), «Паучки» (передвижение в положении упор сидя сзади), «Прыгни и прогнись» (игра подгруппами), «Лови-бросай, падать не давай» (передача мяча), «Невод», «Кто ушел», «Землемеры» «Вертолеты»			4	Педагогическое наблюдение	
	Испытания (тесты) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	2		2	Тестирование	
25-46	2 модуль «Умелые и сильные»	22		20	2	
	Ходьба	3		3	Контроль техники	
	Ходьба «змейкой», Ходьба врассыпную с мешочком на голове, Ходьба на месте, Ходьба парами, Ходьба парами на пятках	3	-	3	-	Контроль техники выполнения
	Бег	3		3	Контроль техники	
	Бег с заданием, Бег «змейкой», Бег врассыпную, Бег обычный парами, Бег парами врассыпную, Перебежки «спина к спине»	3	-	3	-	Контроль техники выполнения
	Метание	4		4	Контроль техники	
	Метание «Кто больше», ⁴ Упражнение в равновесии, «Не урони мешочек», «Пройди по мостику»	4		4	-	Контроль техники выполнения
	Прыжки	3		3	Контроль техники	

	Перепрыгивание через мешочки, Прыжки «из круга в круг», Прыжки в парах	3		3	-	Контроль техники выполнения
	Общеразвивающие упражнения	3		3		Контроль техники
	ОРУ с одним мешочком, ОРУ с гантелями, ОРУ в парах	3	-	3	-	Контроль техники
	Игры	4		4		Педагогическое наблюдение
	«Не урони мешок» (упражнение в равновесии), «Подбрось-поймай» (подбрасывание и ловля), «Кто больше» (метание мешочков в цель), «Циркачи» (игра подгруппами), «Переведи товарища по мостику», «Быстро по кругу», «Сороконожки», «Медведь и пчелы», «Найди свое движение», «Салки» парами, «Зеркало»	4		4		Педагогическое наблюдение
	Испытания (тесты) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу	2			2	Тестирование
47-68	3 модуль «Самостоятельные и активные»	22		20	2	
	Ходьба	4		4		Контроль техники
	Перешагивание через скамейку, Ходьба вдоль скамейки между ног, Ходьба одной ногой по скамейке, другой по полу, Ходьба обычная, шест вниз, Ходьба на носках, шест вверх, Ходьба на пятках, шест в сторону, Ходьба на носках, резина вверх, Ходьба на пятках, резина на плечах, Перешагивания через резину	4		4		Контроль техники выполнения

	Бег	4		4		Контроль техники
	Бег обычный, Бег врассыпную, Бег обычный, шест в правой руке, Бег Бег обычный с заданием, Бег с высоким подниманием бедра, резина перед грудью, Бег в умеренном темпе	4		4		Контроль техники выполнения
	Прыжки	4		4		Контроль техники
	Прыжки лицом в четверках через шест, Прыжки боком в четверках, Прыжки друг за другом, Перепрыгивания через резину правым и левым боком, Прыжки через лесенку из резины	4		4	-	Контроль техники выполнения
	Общеразвивающие упражнения	4		4		Контроль техники
	ОРУ на скамейке, ОРУ с шестом, ОРУ со спортивной резиной	4		4	-	Контроль техники
	Игры	4		4		Педагогическое наблюдение
	«Самый ловкий» (полоса препятствий на гимнастических скамейках), «Растяни» (жим резины лежа), «Насос» (игровое упражнение), «Рыбки», «Передай другому», «Кто устоит», «Намотай шнур на шест», «Хвостики».	4	-	4		Педагогическое наблюдение
	Испытания (тесты) Подтягивание из виса на высокой перекладине Метание теннисного мяча в цель	2	-	2	2	Тестирование
69-70	Сдача нормативов ГТО. Обязательные виды (тесты)	2	-	-	2	Тестирование
71-72	Сдача нормативов ГТО. Тесты (виды) по выбору	2	-	2	-	Тестирование
	Итого:	72	1	61	10	

Содержание программного материала.

Раздел 1. Введение в программу. (Занятия № 1-2)

Занятие 1. Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с программой.

Теория. Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с программой. Правила поведения в зале. Техника безопасности при работе на тренажерах и с инвентарем. Правила дорожного движения. Режим работы объединения. Ознакомление с программным содержанием.

Практика. Знакомство с детьми в игровой форме для создания положительной

Занятие 2. Входная диагностика

Контроль. Тестирование на физическую и техническую подготовленность учащихся. **Раздел 2. Двигательные действия и навыки**

1 модуль «Любознательные и инициативные

Занятия 3-24.

Занятия 3-9

Задачи: совершенствовать навык катания мяча; способствовать развитию силы, координации, быстроты, глазомера в играх с мячом; воспитывать смелость, взаимовыручку, побуждать детей к самооценке и оценке действий сверстников в командных играх, обеспечить соблюдение правил безопасного поведения в играх с мячом; формировать у детей потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Занятие 3

Ходьба обычная в колонне по одному. Бег. ОРУ. Игры «Полный ящик» (катание мячей)

Занятие 4 Ходьба на носках, мяч вверху. Бег. ОРУ. «Полный ящик» (катание мячей)

Занятие 5 Ходьба на пятках, мяч за головой. Бег. ОРУ. «Сбей кеглю» (катание мяча и сбивание ориентиров.)

Занятие 6 Ходьба, держась одной рукой за канат. Бег обычный, мяч перед грудью. ОРУ с мячами. Игры «Перетяни» (перетягивание каната)

Занятие 7 Ходьба, держась одной рукой за канат. Бег обычный, мяч перед грудью. ОРУ с мячами. Игры «Перетяни» (перетягивание каната)

Занятие 8 Ходьба боком приставным шагом, руки с канатом вперед. Бег с захлестыванием голени, набивная палка перед грудью. ОРУ с набивными палками. Игра «Паучки» (передвижение в положении упор сидя сзади)

Занятие 9 Ходьба на пятках, руки с канатом в стороны. ОРУ. Бег в умеренном темпе 3-4 мин. Прыжки. Игра «Прыгни и прогнись» (игра подгруппами)

Занятия 10-16

Задачи: разучить технику выполнения упражнения «поднимание туловища из положения лежа на спине», совершенствовать основные виды движений: бег, прыжки; развивать выносливость, глазомер; развивать внимание,

воображение, речевое творчество; укреплять общую двигательную активность; развивать мелкую и крупную моторику; формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании; воспитывать умение действовать сообща, одной командой; умение играть по правилам

Занятие 10 Ходьба на носках, набивная палка вверх. Бег в умеренном темпе 3-4 мин. ОРУ. Прыжки через набивную палку вперед-назад

Занятие 11. Ходьба на пятках, Бег в умеренном темпе 3-4 мин. + набивная палка на плечах. ОРУ. Прыжки через канат боком.

Занятие 12. Перешагивание через набивную палку вперед-назад. Бег в умеренном темпе 3-4 мин. набивная палка на плечах. ОРУ. Игра «Лови-бросай, падать не давай» (передача мяча)

Занятие 13. Ходьба. Бег. Бег, держась одной рукой за канат. ОРУ с предметами. Прыжки через лесенку. Игра «Невод»

Занятие 14. Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Прыжки через дорожку на двух ногах боком. Игра «Кто ушел»

Занятие 15. Ходьба. Бег. Бег, держась одной рукой за канат ОРУ с предметами. Прыжки «змейкой» между набивными мячами. Игра «Землемеры»

Занятие 16. Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Прыжки «змейкой» между набивными мячами. Игра «Вертолеты»

Занятия 17-22

Задачи: разучить упражнение подтягивания из виса лежа на низкой перекладине, закреплять навык прыжков на двух ногах боком и прямо; развивать силу, ловкость; воспитывать целеустремленность, внимательность, настойчивость, воображение.

Занятие 17. Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Прыжки через дорожку на двух ногах боком. Игра «Кто ушел»

Занятие 18. Ходьба на носках, набивная палка вверх. Бег в умеренном темпе 3-4 мин. ОРУ. Прыжки через набивную палку вперед-назад Игра «Вертолеты»

Занятие 19. Ходьба на носках, набивная палка вверх. Бег в умеренном темпе 3-4 мин. ОРУ. Прыжки через набивную палку вперед-назад Игра «Вертолеты»

Занятие 20. Ходьба на носках, набивная палка вверх. Бег в умеренном темпе 3-4 мин. ОРУ. Прыжки через набивную палку вперед-назад Игра «Землемеры»

Занятие 21. Ходьба на носках, набивная палка вверх. Бег в умеренном темпе 3-4 мин. ОРУ. Прыжки через набивную палку вперед-назад Игра «Вертолеты»

Занятие 22. Ходьба. Бег. Бег, держась одной рукой за канат. ОРУ с предметами. Прыжки через лесенку. Игра «Невод»

Занятия 23-24 Сдача нормативов

Занятие 23. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см

Занятие 24. Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)

2 модуль «Умелые и сильные»

Занятия 25-46

Занятия 25-30

Задачи: разучивание упражнения сгибания рук в упоре лежа на полу, отрабатывать навыки метания мешочка в цель, совершенствовать основные виды движений; развивать силу, воображение, быстроту реакции, выносливость; воспитывать взаимовыручку.

Занятие 25 Ходьба «змейкой» Бег с заданием ОРУ с одним мешочком. Игра «Не урони мешок» (упражнение в равновесии)

Занятие 26 Ходьба врассыпную с мешочком на голове. Бег «змейкой» ОРУ с гантелями. Игра «Не урони мешок» (упражнение в равновесии)

Занятие 27 Ходьба на месте Бег врассыпную ОРУ с гантелями Игра Подбрось-поймай» (подбрасывание и ловля)

Занятие 28 Ходьба парами Бег обычный парами ОРУ в парах. Игра» Подбрось-поймай» (подбрасывание и ловля)

Занятие 29 Ходьба парами на пятках. Бег парами врассыпную ОРУ в парах. Игра «Кто больше» (метание мешочков в цель)

Занятие 30 Ходьба. Перебежки «спина к спине». ОРУ в парах. Игра «Кто больше» (метание мешочков в цель)

Занятия 31-38

Задачи: закрепить технику выполнения прыжка в длину с места, способствовать развитию силы мышц рук, спины, пресса, ягодиц, координации; воспитывать смелость, взаимовыручку, побуждать детей к самооценке и оценке действий сверстников в играх, обеспечивать соблюдение правил безопасного поведения в играх; повышать интерес к занятиям, формировать у детей потребность в ежедневной двигательной деятельности

Занятие 31 Ходьба. Перебежки «спина к спине» ОРУ с предметами. игра «Циркачи» (игра подгруппами)

Занятие 32 Ходьба. Бег. ОРУ с гантелями. Метание «Кто больше» Игра «Переведи товарища по мостику»

Занятие 33 Ходьба. Бег. ОРУ с гантелями. Метание «Кто больше». Игра «Быстро по кругу»

Занятие 34 Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнение в равновесии. Игра «Быстро по кругу»

Занятие 35 Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнение в равновесии «Не урони мешочек» Игра «Сороконожки»

Занятие 36 Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнение в равновесии «Не урони мешочек» Игра «Сороконожки»

Занятие 37 Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнение в равновесии «Не урони мешочек» «Пройди по мостику» Игра «Медведь и пчелы»

Занятие 38 Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнение в равновесии «Не урони мешочек» «Пройди по мостику» Игра «Медведь и пчелы»

Занятия 39-44

Задачи: закрепление техники выполнения упражнения сгибания-разгибания рук в упоре лежа, развивать глазомер, точность, координацию движения, воспитывать интерес к играм в парах, обогащать двигательный опыт, выполняя основные движения в измененных условиях.

Занятие 39 Ходьба. Бег. ОРУ. Прыжки. Перепрыгивание через мешочки.

Игра «Найди свое движение»

Занятие 40 Ходьба. Бег. ОРУ. Прыжки. Прыжки «из круга в круг». Игра «Найди свое движение»

Занятие 41 Ходьба. Бег. ОРУ. Прыжки «из круга в круг». Игра «Салки» парами.

Занятие 42 Ходьба. Бег. ОРУ. Прыжки «из круга в круг». Игра «Салки» парами.

Занятие 43 Ходьба. Бег. ОРУ. Прыжки «из круга в круг». Игра «Зеркало».

Занятие 44 Ходьба. Бег. ОРУ. Прыжки «из круга в круг». Игра «Сороконожки».

Занятия 45-46 Сдача нормативов. Тестирование.

Занятие 45 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Занятие 46 Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу

3 модуль «Самостоятельные и активные»

Занятия 47-68

Занятия 47-52

Задачи: закрепление техники выполнения упражнения подтягивания из виса на высокой перекладине, совершенствовать навык передвижения по гимнастической скамейке, выполнения упражнений на гимнастической скамейке, развивать силу рук, быстроту, ловкость, гибкость, воспитывать выдержку, настойчивость.

Занятие 47 Перешагивание через скамейку Бег обычный ОРУ на скамейке Прыжки лицом в четверках через шест. Игра «Самый ловкий» (полоса препятствий на гимнастических скамейках)

Занятие 48 Ходьба вдоль скамейки между ног Бег в умеренном темпе. ОРУ на скамейке Прыжки лицом в четверках через шест Игра «Самый ловкий» (полоса препятствий на гимнастических скамейках)

Занятие 49 Ходьба одной ногой по скамейке, другой по полу Бег в умеренном темпе ОРУ с шестом Прыжки лицом в четверках через шест Игра «Растяни» (жим резины лежа)

Занятие 50 Ходьба одной ногой по скамейке, другой по полу Бег в умеренном темпе ОРУ с шестом Прыжки лицом в четверках через шест Игра «Растяни» (жим резины лежа)

Занятие 51 Ходьба на носках, шест вверх Бег обычный. ОРУ на скамейке Прыжки боком в четверках Игра «Рыбки»

Занятие 52 Ходьба на пятках, шест в сторону Бег врассыпную. ОРУ на скамейке. Прыжки боком в четверках Игра «Растяни» (жим резины лежа)

Занятия 53-59

Задачи: закрепить технику выполнения упражнения метания теннисного

мяча в цель, совершенствовать навык прыжка, преодолевать малоподвижность, развивать силу, воображение, координацию движений, выносливость; воспитывать чувство коллективизма.

Занятие 53 Ходьба на носках, резина вверх Бег обычный, шест в правой руке ОРУ со спортивной резиной Прыжки друг за другом Игра «Насос» (игровое упражнение)

Занятие 54 Ходьба на пятках, резина на плечах Бег обычный с заданием ОРУ с шестом Прыжки друг за другом Игра «Рыбки»

Занятие 55 Перешагивания через резину Бег с высоким подниманием бедра, резина перед грудью ОРУ со спортивной резиной Прыжки друг за другом Игра «Передай другому»

Занятие 56 Ходьба на носках, резина вверх. Бег обычный, шест в правой руке. ОРУ со спортивной резиной Перепрыгивания через резину правым и левым боком. Игра «Насос» (игровое упражнение)

Занятие 57 Ходьба одной ногой по скамейке, другой по полу Бег в умеренном темпе ОРУ с шестом Прыжки друг за другом Игра «Передай другому»

Занятие 58 Ходьба на носках, шест вверх Бег обычный. ОРУ на скамейке Прыжки через лесенку из резины Игра «Самый ловкий» (полоса препятствий на гимнастических скамейках)

Занятие 59 Ходьба на носках, резина вверх Бег обычный, шест в правой руке ОРУ со спортивной резиной Прыжки друг за другом Игра «Кто устоит»

Занятия 60-66

Задачи: продолжать разучивать упражнение подтягивание из виса на высокой перекладине, закреплять навык прыжков на двух ногах боком и прямо; развивать силу, ловкость; воспитывать целеустремленность, внимательность, настойчивость, воображение.

Занятие 60 Ходьба на носках, шест вверх Бег обычный. ОРУ на скамейке Прыжки через лесенку из резины Игра «Кто устоит»

Занятие 61 Ходьба одной ногой по скамейке, другой по полу Бег в умеренном темпе ОРУ с шестом Прыжки друг за другом Игра «Намотай шнур на шест»

Занятие 62 Ходьба одной ногой по скамейке, другой по полу Бег в умеренном темпе ОРУ с шестом Прыжки через лесенку из резины Игра «Самый ловкий» (полоса препятствий на гимнастических скамейках)

Занятие 63 Ходьба одной ногой по скамейке, другой по полу Бег в умеренном темпе ОРУ с шестом Прыжки друг за другом Игра «Намотай шнур на шест»

Занятие 64 Ходьба на пятках, резина на плечах Бег обычный с заданием ОРУ с шестом Прыжки друг за другом Игра «Хвостики»

Занятие 65 Ходьба на носках, резина вверх Бег обычный, шест в правой руке ОРУ со спортивной резиной + Прыжки друг за другом Игра «Намотай шнур на шест»

Занятие 66 Ходьба на пятках, резина на плечах Бег обычный с заданием ОРУ с шестом Прыжки друг за другом Игра «Хвостики»

Занятия 67-68 Сдача нормативов. Тестирование.

Занятие 67 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Занятие 68 Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу

Раздел 3. Итоговое тестирование

Занятия № 69-72

Сдача нормативов ГТО

Занятие 69. Сдача нормативов ГТО. Обязательные виды (тесты)

Занятие 70. Сдача нормативов ГТО. Обязательные виды (тесты)

Занятие 71. Сдача нормативов ГТО. Тесты (виды) по выбору.

Занятие 72. Сдача нормативов ГТО. Тесты (виды) по выбору

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

Место проведения: Спортивный зал образовательной организации по адресу:

Время проведения занятий:

Среда:

Пятница:

Изменения расписания занятий:

№ занятия	Месяц	Учебная неделя	Дата проведения занятия	Форма занятий	Количество часов	Название раздела, Темы	Место проведения	Формы контроля
1				Беседа	1	Инструктаж по технике безопасности. Спортивный инвентарь, его назначение и виды.		собеседование
2				Сдача контрольных нормативов	1	Входная диагностика. Сдача контрольных нормативов по «Общей физической подготовке»		Тестирование
3				Фронтальная Игровая	1	Ходьба обычная в колонне по одному. Бег. ОРУ. Игры «Полный ящик» (катание мячей)		Контроль техники
4				Фронтальная Игровая Индивидуальная	1	Ходьба на носках, мяч вверху. Бег. ОРУ. «Полный ящик» (катание мячей)		Контроль техники
5					1	Ходьба на пятках, мяч за головой. Бег. ОРУ. «Сбей кеглю» (катание мяча и сбивание ориентиров.)		Контроль техники

6				Фронтальная Игровая	1	Ходьба, держась одной рукой за канат. Бег обычный, мяч перед грудью. ОРУ с мячами. Игры «Перетяни» (перетягивание каната)		Контроль техники выполнен ия
7				Фронтальная Игровая	1	Ходьба, держась одной рукой за канат. Бег обычный, мяч перед грудью. ОРУ с мячами. Игры «Перетяни» (перетягивание каната)		Контроль техники выполнен ия
8				Фронтальная Игровая	1	Ходьба боком приставным шагом, руки с канатом вперед. Бег с захлестыванием голени, набивная палка перед грудью. ОРУ с набивными палками. Игра «Паучки» (передвижение в положении упор сидя сзади)		Контроль техники выполнен ия
9				Фронтальная Игровая	1	Ходьба на пятках, руки с канатом в стороны. ОРУ. Бег в умеренном темпе 3-4 мин. Прыжки. Игра «Прыгни и прогнись» (игра подгруппами)		Тестир ование
10				Фронтальная Игровая	1	Ходьба на носках, набивная палка вверх. Бег в умеренном темпе 3-4 мин. ОРУ. Прыжки через набивную палку вперед-назад		Контроль техники выполн
11				Фронтальная Игровая	1	Ходьба на пятках, Бег в умеренном темпе 3-4 мин. + набивная палка на плечах. ОРУ. Прыжки через канат боком.		Контроль техники выполн
12				Фронтальная Игровая	1	Перешагивание через набивную палку вперед-назад. Бег в умеренном темпе 3-4 мин. набивная палка на плечах. ОРУ. Игра «Лови-бросай, падать не давай» (передача мяча)		Контроль техники выполнен ия

13				Фронтальная . Игровая	1	Ходьба. Бег. Бег, держась одной рукой за канат. ОРУ с предметами. Прыжки через лесенку. Игра «Невод»		Контроль техники вып.
14				Фронтальная . Игровая	1	Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Прыжки через дорожку на двух ногах боком. Игра «Кто ушел»		Контроль техники вып.
15				Фронтальная . Игровая	1	Ходьба. Бег. Бег, держась одной рукой за канат ОРУ с предметами. Прыжки «змейкой» между набивными мячами. Игра «Землемеры»		Контроль техники выполнения
16				Фронтальная . Игровая	1	Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Прыжки «змейкой» между набивными мячами. Игра «Вертолеты»		Контроль техники выполн
17				Фронтальная . Игровая	1	Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. Прыжки через дорожку на двух ногах боком. Игра «Кто ушел»		Контроль техники вып.
18				Фронтальная . Игровая	1	Ходьба на носках, набивная палка вверх. Бег в умеренном темпе 3-4 мин. ОРУ. Прыжки через набивную палку вперед-назад Игра «Вертолеты»		Контроль техники выполнения
19				Фронтальная . Игровая	1	Ходьба на носках, набивная палка вверх. Бег в умеренном темпе 3-4 мин. ОРУ. Прыжки через набивную палку вперед-назад Игра «Вертолеты»		Контроль техники выполнения
20				Фронтальная . Игровая	1	Ходьба на носках, набивная палка вверх. Бег в умеренном темпе 3-4 мин. ОРУ. Прыжки через набивную палку вперед-назад Игра «Землемеры»		Контроль техники выполнения

21				Фронтальная . Игровая	1	Ходьба на носках, набивная палка вверх. Бег в умеренном темпе 3-4 мин. ОРУ. Прыжки через набивную палку вперед-назад Игра «Вертолеты»		Контроль техники выполнения
22				Фронтальная . Игровая	1	Ходьба. Бег. Бег, держась одной рукой за канат. ОРУ с предметами. Прыжки через лесенку. Игра «Невод»		Контроль техники вып.
23				Сдача нормативов	1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см		Тестирование
24				Сдача нормативов	1	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)		Тестирование
25				Фронтальная . Игровая	1	Ходьба «змейкой» Бег с заданием ОРУ с одним мешочком. Игра «Не урони мешок» (упражнение в равновесии)		Контроль техники вып.
26				Фронтальная . Игровая	1	Ходьба врассыпную с мешочком на голове. Бег «змейкой» ОРУ с гантелями. Игра «Не урони мешок» (упражнение в равновесии)		Контроль техники выполнения
27				Фронтальная . Игровая	1	Ходьба на месте Бег врассыпную ОРУ с гантелями Игра Подбрось-поймай» (подбрасывание и ловля)		Контроль техники выполн
28				Фронтальная . Игровая		Ходьба парами Бег обычный парами ОРУ в парах. Игра» Подбрось-поймай» (подбрасывание и ловля)		Контроль техники вып.
29				Фронтальн	1	Ходьба парами на пятках		Контроль техн.

				ая. Игровая		Бег парами врассыпную ОРУ в парах. Игра «Кто больше» (метание		
--	--	--	--	-------------	--	---	--	--

						мешочков в цель)		
30				Фронтальная. Игровая	1	Ходьба. Перебежки «спина к спине». ОРУ в парах. Игра «Кто больше» (метание мешочков в цель)		Контроль техники выполн
31				Фронтальная. Игровая	1	Ходьба. Перебежки «спина к спине» ОРУ с предметами. игра «Циркачи» (игра подгруппами		Контроль техники выполн
32				Фронтальная.	1	Ходьба. Бег. ОРУ с гантелями. Метание «Кто больше» Игра «Переведи товарища по мостику»		Контроль техники выполн
33				Фронтальная.	1	Ходьба. Бег. ОРУ с гантелями. Метание «Кто больше». Игра «Быстро по кругу»		Контроль техники выполн
34				Фронтальная.	1	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнение в равновесии Игра «Быстро по кругу»		Контроль техники
35				Фронтальная.	1	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнение в равновесии «Не урони Контроль техники выполнения мешочек» Игра «Сороконожки»		Контроль техники выполнен ия
36				Фронтальная.	1	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнение в равновесии «Не урони мешочек» Игра «Сороконожки»		Контроль техники выполн
37				Индивидуаль ная. Игровая	1	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнение в равновесии «Не урони мешочек» «Пройди по мостику» Игра «Медведь и пчелы»		Контроль техники выполнен ия
38				Индивидуаль ная, Игровая	1	Ходьба. Бег. ОРУ. Упражнение в равновесии «Не урони мешочек» «Пройди по мостику» Игра «Медведь и пчелы»		Контроль техники выполнен ия

39				Индивидуальная, групповая.	1	Ходьба. Бег. ОРУ. Прыжки. Перепрыгивание через мешочки. Игра «Найди свое движение»		Контроль техники выполнения
40				Индивидуальная, групповая.	1	Ходьба. Бег. ОРУ. Прыжки «из круга в круг». Игра «Найди свое движение»		Контроль техники выполнения
41				Фронтальная,	1	Ходьба. Бег. ОРУ. Прыжки. Прыжки «из круга в круг» Игра «Салки» парами		Контроль техники
42				Фронтальная, Индивидуальная.	1	Ходьба. Бег. ОРУ. Прыжки. Прыжки в парах Игра «Салки» парами		Контроль техники выполнения
43				Фронтальная, Индивидуальная.	1	Ходьба. Бег. ОРУ. Прыжки. Прыжки «из круга в круг». Игра «Зеркало»		Контроль техники выполнения
44				Фронтальная, Индивидуальная.	1	Ходьба. Бег. ОРУ. Прыжки. Прыжки «из круга в круг». Игра «Зеркало»		Контроль техники выполнения
45				Сдача нормативов	1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		Тестирование
46				Сдача нормативов	1	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу		Тестирование
47				Фронтальная,	1	Перешагивание через скамейку Бег обычный ОРУ на скамейке Прыжки лицом в четверках через шест. Игра «Самый ловкий» (полоса препятствий на гимнастических скамейках)		Контроль техники выполнения

48				Игровая	1	Ходьба вдоль скамейки между ног Бег в умеренном темпе. ОРУ на скамейке Прыжки лицом в четверках через шест Игра «Самый ловкий» (полоса препятствий на гимнастических		Контроль техники выполнения
----	--	--	--	---------	---	--	--	-----------------------------

						скамейках)		
49				Фронтальная Игровая.	1	Ходьба одной ногой по скамейке, другой по полу. Бег в умеренном темпе ОРУ с шестом Прыжки лицом в четверках через шест Игра «Растяни» (жим резины лежа)		Контроль техники выполнения
50				Фронтальная Игровая	1	Ходьба обычная, шест внизу Бег обычный ОРУ с шестом Прыжки боком в четверках Игра «Растяни» (жим резины лежа)		Контроль техники выполн
51				Фронтальная Игровая.	1	Ходьба на носках, шест вверх Бег обычный. ОРУ на скамейке Прыжки боком в четверках Игра «Рыбки»		Контроль техники вып.
52				Фронтальная Игровая.	1	Ходьба на пятках, шест в сторону Бег врассыпную. ОРУ на скамейке. Прыжки боком в четверках Игра «Растяни» (жим резины лежа)		Контроль техники выполнения
53				Фронтальная Игровая.	1	Ходьба на носках, резина сверху Бег обычный, шест в правой руке ОРУ со спортивной резиной Прыжки друг за другом Игра «Насос» (игровое упражнение)		Контроль техники выполнения
54				Индивидуальная. Игровая.	1	Ходьба на пятках, резина на плечах Бег обычный с заданием ОРУ с шестом Прыжки друг за другом Игра «Рыбки»		Контроль техники выполн
55				Индивидуальная. Игровая.	1	Перешагивания через резину Бег с высоким подниманием бедра, резина перед грудью ОРУ со спортивной резиной Прыжки друг за другом Игра		Контроль техники выполнения

						«Передай другому»		
56				Фронтальная	1	Ходьба на носках, резина вверх. Бег обычный, шест в правой руке. ОРУ со спортивной резиной Перепрыгивания через резину правым и левым боком. Игра «Насос» (игровое упражнение)		Контроль техники выполнения
57				Фронтальная	1	Ходьба одной ногой по скамейке, другой по полу Бег в умеренном темпе ОРУ с шестом Прыжки друг за другом Игра «Передай другому»		Контроль техники выполнения
58				Фронтальная, Игровая	1	Ходьба на носках, шест вверх Бег обычный. ОРУ на скамейке Прыжки через лесенку из резины Игра «Самый ловкий» (полоса препятствий на гимнастических скамейках)		Контроль техники выполнения
59				Игровая	1	Ходьба на носках, резина вверх Бег обычный, шест в правой руке ОРУ со спортивной резиной Прыжки друг за другом Игра «Кто устоит» +		Контроль техники выполнения
60				Игровая	1	Ходьба на носках, шест вверх Бег обычный. ОРУ на скамейке Прыжки через лесенку из резины Игра «Кто устоит»		Контроль техники выполнения
61				Фронтальная, Индивидуальная.	1	Ходьба одной ногой по скамейке, другой по полу Бег в умеренном темпе ОРУ с шестом Прыжки друг за другом Игра «Намотай шнур на шест»		Контроль техники выполнения

62				Фронтальная Индивидуаль ная.	1	Ходьба одной ногой по скамейке, другой по полу Бег в умеренном темпе ОРУ с шестом Прыжки через лесенку из резины Игра «Самый ловкий» (полоса препятствий на гимнастических скамейках)		Контроль техники выполне ния
63				Фронтальная Индивидуаль ная.	1	Ходьба одной ногой по скамейке, другой по полу Бег в умеренном темпе ОРУ с шестом Прыжки друг за другом Игра «Намотай шнур на шест»		Контроль техники выполне ния
64				Фронтальная	1	Ходьба на пятках, резина на плечах Бег обычный с заданием ОРУ с шестом Прыжки друг за другом Игра «Хвостики»		Контроль техники выполн
65				Фронтальная Индивидуаль ная.	1	Ходьба на носках, резина сверху Бег обычный, шест в правой руке ОРУ со спортивной резиной + Прыжки друг за другом Игра «Намотай шнур на шест»		Контроль техники выполне ния
66				Фронтальная Индивидуа льная.	1	Ходьба на пятках, резина на плечах Бег обычный с заданием ОРУ с шестом Прыжки друг за другом Игра «Хвостики»		Контроль техники выполне ния
67				Сдача нормативов	1	Подтягивание из виса на высокой перекладине		тестиров ание
68				Сдача нормативов	1	Метание теннисного мяча в цель		тестиров ание
69				Индивидуаль ная.	1	Сдача нормативов ГТО. Обязательные виды (тесты)		тестиров ание
70				Индивидуа льная.	1	Сдача нормативов ГТО. Обязательные виды (тесты)		тестиров ание

71				Индивидуальная.	1	Сдача нормативов ГТО. Тесты (виды) по выбору		тестирование
72				Индивидуальная.	1	Сдача нормативов ГТО. Тесты (виды) по выбору		тестирование

2.2 Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: тренер - преподаватель, педагог дополнительного образования. Образование высшее педагогическое, специальность «Учитель физической культуры».

Методическое обеспечение: Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части.

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по «Общей физической подготовке».
- Схемы и плакаты освоения технических приемов.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения занятий.
- Рекомендации по организации спортивных игр.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений.
- Инструкции по охране труда.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители.

Материально-техническое обеспечение:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители.

Для реализации программы требуется следующий спортивный инвентарь и оборудование:

№ п/п	Наименование спортивного инвентаря
1.	набивные мячи по количеству детей (вес 1 кг),
2.	гимнастический канат (2 шт.),
3.	гимнастическая скамейка (4 шт.),
4.	спортивная резина по количеству детей
5.	контактная платформа (2 шт.),
7.	гимнастическая перекладина (4 шт.),
8.	набивные палки по количеству детей (вес 500 г),

9.	набивные мешочки (вес 250 г),
10.	набивные шесты (вес 1 кг).
12	Мяч для метания 80 г
13	Мат гимнастический
14.	Доска информационная
15.	Рулетка
16.	Секундомер
17.	Скамейка гимнастическая
18.	Стенка гимнастическая

2.3 Формы аттестации и оценочные материалы

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в индивидуальных игровых показателях;
- выполнения контрольных упражнений по общей физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования, сдача нормативов ГТО.

Диагностическая методика образовательной программы

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков воспитанников детского объединения в течении всего курса обучения. В течение учебного года проводится диагностирование детей в начале года - входная, в конце полугодия – промежуточная и на конец обучения - итоговая, для оценивания знаний, умений и навыков обучающихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом спортивного мастерства и физических качеств ребят.

Данные заносятся в таблицу со следующими критериями:

Входная диагностика

Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка.	Средний балл	Уровень подготовленности

_____ обуч-ся с низким уровнем подготовленности, что составляет ____ %;

_____ обу-ся с средним уровнем подготовленности. что составляет __ %;

_____ обуч-ся с высоким уровнем подготовленности, что составляет __ %;

Показатели выбранных критериев определяются в 5-ти бальной системе оценивания. Критерии уровня подготовленности обучающихся определяется в следующей градации: до 13 баллов низкий уровень; 13-16 средний, 17-20 – высокий;

Промежуточная диагностика

Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка.	Средний балл	Уровень подготовленности

_____ обуч-ся с низким уровнем подготовленности, что составляет ____ %;

_____ обу-ся с средним уровнем подготовленности. что составляет __ %;

_____ обуч-ся с высоким уровнем подготовленности, что составляет __ %;

Показатели выбранных критериев определяются в 5-ти бальной системе оценивания. Критерии уровня подготовленности обучающихся определяется в следующей градации: до 13 баллов низкий уровень; 13-16 средний, 17-20 – высокий;

Итоговая диагностика

Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка.	Средний балл	Уровень подготовленности

_____ обуч-ся с низким уровнем подготовленности, что составляет ____ %;
_____ обу-ся с средним уровнем подготовленности. что составляет ____ %;
_____ обу-ся с высоким уровнем подготовленности, что составляет ____ %;
Показатели выбранных критериев определяются в 5-ти бальной системе оценивания. Критерии уровня подготовленности обучающихся определяется в следующей градации: до 13 баллов низкий уровень; 13-16 средний, 17-20 – высокий;

2.4. Методические материалы. Особенности организации образовательного процесса.

В основу образовательной программы легли определенные педагогические принципы:

- принцип субъективности познающего сознания. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования;
- принцип дополнительности. Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности;
- принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний открывается перед учащимися благодаря работе его сознания, как главной личной ценности;
- принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему, является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности;
- принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков;
- принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.
- принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному».
- принцип оздоровительной направленности. Включение дошкольников в систему подготовки к сдаче нормативов ГТО рассматривается в программе как условие оптимизации их социального, психического и физического здоровья, повышения жизнестойкости. Мы полагаем, что стимулированию двигательной активности детей будет способствовать повышение уровня кардио-респираторной выносливости (аэробный компонент), позволяющий увеличить показатели общей работоспособности организма, увеличить силу нервной системы, благотворно влиять на развитие иммунной системы организма и опорно-двигательного аппарата. Ю.Ф. Змановский в своей

работе «Здоровый дошкольник» (1995) утверждает, что между уровнем аэробной выносливости и устойчивостью организма к респираторным заболеваниям существует прямая зависимость: чем больше уровень выносливости, тем больше устойчивость организма к простуде.

-принцип развивающего обучения. Программа ориентирована на насыщение детской жизни новыми яркими впечатлениями, «неясными» знаниями, образами, представлениями о возможности двигательной деятельности, которые намечают дальнейшие горизонты развития. Педагогами осуществляется систематическая и целенаправленная поддержка различных форм детской активности и инициативы, ориентация в образовательном содержании программы на актуальные интересы ребенка, склонности и способности.

-принцип индивидуализации. Предполагает реализацию программы с учетом интересов, потребностей ребенка, его возможностей и состояния здоровья. Принцип содействия и сотрудничества детей и взрослых. Подготовка к сдаче нормативов ГТО ведется с учетом интересов семьи и совместно с родителями.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям, более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные **формы и методы проведения этих занятий.**

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод повтора упражнений, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Следуя принципам, занятия проводятся в игровой форме. Игра является врожденной потребностью детского организма, поэтому опора на игру позволяет эффективнее решать задачу обучения детей определенному набору

упражнений, способствует формированию жизненно важных двигательных умений и навыков. Также подготовка к сдаче норм ГТО, сопровождающаяся позитивным эмоциональным настроем в ходе применения подвижных игр и игровых упражнений, стимулирует двигательную активность детей, меньше их утомляет и готовит организм к значительным функциональным нагрузкам во время спортивных соревнований.

Схема построения физкультурных занятий традиционна. Занятие состоит из 3 частей: вводной, основной и заключительной. Во вводной части занятия используются специальные приемы создания игровой мотивации. Создание игровой мотивации способствует увлеченному выполнению детьми физических упражнений, входящих в комплекс ГТО, повышает интерес детей к занятиям физической культурой.

В первой части каждого занятия для функциональной подготовки организма проводится разминка в игровой или имитационной форме, включающая в себя разновидности ходьбы, бега, прыжков и общеразвивающие упражнения. Основная часть занятия включает также серию игровых упражнений и игр, которые направлены не только на развитие двигательных качеств, но и на формирование прикладных умений — например, такие упражнения, как подтягивание, метание в цель могут быть использованы детьми в жизни. Дети делятся на четыре группы для работы на четырех станциях: каждая группа выполняет определенные игровые упражнения (одного или разного избирательно-направленного воздействия) в течение 4-х минут по очереди на каждой станции. Соревновательный метод на каждой станции повышает эмоциональный фон занятий, интерес. Групповая форма проведения занятий способствует сплоченности детей, развитию их коммуникативных способностей, самоконтролю, самоорганизации, дисциплинированности, сдержанности, взаимовыручке. В заключительной части занятия проводятся малоподвижные игры, возможен опрос по правилам различных соревнований, знаний истории ГТО.

2.5. Литература .

Список литературы для педагогов

1. Л.Н. Волошина, И.С. Борzych, Т.В. Курилова, Т.Н. Шабельникова «БУДЬ ГОТОВ!» Парциальная программа физического развития детей 6–8 лет и методические рекомендации по подготовке к сдаче норм ВФСР ГТО. Издательский дом «ЦВЕТНОЙ МИР» • Москва 2020

2. Волошина, Л.Н. Комплекс ГТО: перспективы и проблемы внедрения в региональном образовательном пространстве / Л.Н. Волошина, В.Л. Кондаков, Е.Н. Копейкина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 1. — С. 13–17.

3. Ефремова, Ю.С. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в системе социокультурного и

психолого-педагогического сопровождения родительства. // Педагогическое образование в России. — 2015. — № 1. — С. 79–82.

4. Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) (одобренны протоколом Минспорта России от 23.07.2014 № 1)

[Электронный ресурс] Режим доступа: niinsport.gov.ru/polojgto.doc. 4. Парфенова, Л.А. Перспективы участия во всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО людей с ограниченными возможностями здоровья / Л.А. Парфенова, И.Н. Тимошина // Теория и практика физической культуры. — 2016. — №5. — С. 75.

5. Полякова, В.Е. Правовое регулирование комплекса «Готов к труду и обороне»: история и современность / В.Е. Полякова, С.А. Ярушин // Актуальные проблемы и перспективы теории и практики физической культуры, спорта, туризма и двигательной рекреации в современном мире : материалы Всерос. науч.- практ. конф. : в 2 ч. / под ред. С.А. Ярушина, В.Д. Иванова. — Челябинск : Изд-во Челяб. гос. ун-та, 2015. — Ч. 2. — С. 141—147.

6. Указ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] // Президент России. — URL: <http://www.kremlin.ru/news/20636>

7. Приказ Минспорта России от 11 июня 2014 г. Хг 471 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://7w.v.v.sport.saratov.gov>.

8. Рекомендации школьникам для самостоятельных занятий по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО / В.В. Куцаев // Физическая культура в школе. — 2016. — №1. — С.8—12. 10.Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 1241. от 22.09.2011 № 2357) [Электронный ресурс] 11.Щербак, А.П. Физическое развитие детей в детском саду. Здоровьесберегающие технологии, конспекты физкультурных занятий, спортивные развлечения / А.П. Щербак. — М. : Академия Развития, 2009. — 228 с.

9. Ярцева, Н. В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в процессе физического развития дошкольников / Н. В. Ярцева // Пед. образование в России. — 2014. — №12. — С. 204–206.

Список литературы для детей и родителей

1. Рекомендации школьникам для самостоятельных занятий по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО / В.В. Куцаев // Физическая культура в школе. — 2016. — №1. — С.8—12. 10.Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 1241. от 22.09.2011 № 2357) [Электронный ресурс] 11.Щербак, А.П. Физическое развитие детей в детском саду. Здоровьесберегающие технологии, конспекты физкультурных занятий, спортивные развлечения / А.П. Щербак. — М. : Академия Развития, 2009. — 228 с.
2. Ярцева, Н. В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в процессе физического развития дошкольников / Н. В. Ярцева // Пед. образование в России. — 2014. — №12. — С. 204–206.
3. Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) (одобренны протоколом Минспорта России от 23.07.2014 № 1)
4. Указ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс] // Президент России. — URL: <http://www.kremlin.ru/news/20636>
5. Приказ Минспорта России от 11 июня 2014 г. Хг 471 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.v.sport.saratov.gov>.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Методические рекомендации по планированию физических упражнений и подвижных игр, направленных на развитие физических качеств.

Подвижные игры и игровые упражнения на развитие быстроты

Тест «Бег на 30 м»

Игровые упражнения • бег в колонне по одному и парами;

- бег в разных направлениях с ловлей и увертыванием;
- бег «змейкой», обегая поставленные в ряд предметы;
- бег с ускорением и замедлением темпа;
- бег со сменой ведущего;
- бег с захлестыванием голени;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с выносом прямых ног вперед;
- бег с подскоками;
- бег из разных стартовых положений;
- бег на скорость — дистанция 10 м, 20 м, 30 м;
- челночный бег (5 раз по 10 м);

Подвижные игры

«Догони самолет»

У водящего голубь или бумажный самолетик. Играющие становятся за линию впереди водящего. Он командует: «Марш!» и бросает самолетик вперед. Дети бегут и стараются его поймать. Правила: бежать по сигналу; водящим становится тот, кто поймал самолетик. «Мы веселые ребята» Дети стоят на одной стороне площадки за чертой, на противоположной стороне также обозначается линия. Сбоку от детей, примерно на середине между линиями, на ходится водящий. Дети говорят: Мы веселые ребята, Любим бегать и играть, Ну, попробуй нас догнать

Подвижные игры и игровые упражнения (на развитие выносливости)

Тесты «Смешанное передвижение» и «Бег на лыжах 1 км»

- бег в колонне по одному и парами;
- бег со сменой ведущего;

- бег с захлестыванием голени;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с выносом прямых ног вперед;
- бег с подскоками;
- бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками);
- бег через препятствия высотой 10-15 см;
- чередование ходьбы и бега на 3-4 отрезках пути по 100-150 м;
- бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстояние 200 — 300м;
- медленный бег в течение 2-3 мин.

Подвижные игры и игровые упражнения на развитие мышц спины, брюшного пресса, рук

Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»

Игровые упражнения

- сгибание и разгибание рук в упоре стоя у стены;
- то же, но в упоре стоя у подоконника или стола;
- сгибание и разгибание рук в упоре стоя на коленях;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке или стуле;
- поочередное поднимание рук вперед-вверх из упора лежа на скамейке или на стуле;
- одновременное поднимание ног из положения лежа на животе на скамейке или на стуле;
- одновременное поднимание рук из положения лежа на животе на скамейке или на стуле;
- одновременное поднимание рук и ног из положения лежа на животе на скамейке или на стуле;
- поочередно переставлять руки вперед, а затем назад из упора лежа на полу;
- поочередно переставлять руки вперед, а затем назад из упора присев в упор лежа и обратно;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (3-4 серии по 5-6 раз, повторяя упражнение с небольшим паузами между сериями).

Тест «Из вися лежа на низкой перекладине» Как сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, так и вис лежа на низкой перекладине рассчитан на развитие силы мышц рук и укрепление плечевого пояса. Подтягивание удастся детям не сразу, поэтому вначале рекомендуется укрепить мышцы рук, для чего необходимо освоить сгибание и разгибание рук в упоре лежа и все подводящие к нему упражнения, а только после этого переходить к подтягиваниям 2-3 серии по 3-4 раза в каждой.

Подвижные игры

«Перетягивание в парах» На площадке прочерчивают три параллельные линии на расстоянии 3 м одна от другой.

Подвижные игры и игровые упражнения на развитие гибкости

Тест «Наклон вперед из положения стоя на полу»

Игровые упражнения 1. Перед тем как приступить к занятиям, немного «разогрейте» мышцы — сделайте короткую разминку (быстрая ходьба или бег на месте, несколько приседаний). Упражнения выполняйте медленно, без резких движений, стараясь в крайних точках фиксировать позицию на несколько секунд.

«Потягивание» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч. Сделайте глубокий вдох-выдох, приподнимая руки вверх на вдохе и опуская — на выдохе. Выполните 2-3 раза, с каждым повторением стараясь все больше вытянуться вверх.

«Наклон вперед» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Сделайте вдох, потянувшись руками вверх, на выдохе выполните наклон вперед, потянувшись ладонями к полу (ноги при этом старайтесь держать прямыми, колени не сгибать). Повторите 4-6 раз с задержкой внизу на 3-5 секунд.

«Наклоны в стороны» И. п.: стоя, ноги на ширине плеч. Поднимите вверх одну руку и выполните наклон в сторону, максимально вытягиваясь вслед за рукой (без пружинистых движений). Выполните 4-6 раз в каждую сторону.

«Выкрут» Для выполнения этого упражнения можно использовать гимнастическую палку. Держа палку, поднимите руки вверх и выполните вращательное движение (выкрут назад) в плечевом суставе. Очень важно, чтобы руки все время оставались прямыми — для этого необходимо правильно подобрать ширину хвата. Выполните 10-12 раз.

«Потянись» И. п.: сидя на полу, ноги прямые. Достать пальцами ног пола, затем носки на себя. Ноги вместе, колени не сгибать. Выполнить 6 раз.

«Подними ногу» И.п.: сидя на полу, ноги вместе, руки — упор сзади, носки оттянуты. Поднять, не сгибая, попеременно правую и левую ноги. Выполнить 6 раз каждой ногой.

Подвижные игры и игровые упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и меткости

Тест «Метание теннисного мяча в цель»

Игровые упражнения

- катание мяча, шарика в ворота (ширина 20 — 30 см) с расстояния 3 м;
 - катание мяча, шарика с попаданием в предметы (расстояние 3 м);
 - катание мяча, шарика между палками, линиями, шнурами (длина дорожки 3-4 м);
 - бросание мяча вверх и ловля двумя руками;
 - бросание теннисного мяча вверх и ловля одной рукой;
 - бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении;
 - бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях, сидя по-турецки, лежа;
 - катание друг другу набивного мяча;
 - бросание набивного мяча вперед снизу, от груди, через голову назад, из положения лежа на животе;
 - метание теннисного мяча вдаль на расстояние 6 — 12 м правой и левой рукой;
 - метание теннисного мяча в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4-5 м;
 - метание в вертикальную цель (высота 2 м) правой и левой рукой, постепенно увеличивая расстояние;
 - метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лежа;
 - метание мяча двумя руками в цель из разных исходных положений: стоя на коленях, сидя, лежа;
 - метание теннисного мяча правой и левой рукой в движущуюся цель;
 - метание мяча двумя руками в движущуюся цель;
- бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от земли, с поворотом кругом, по косому направлению, с перепрыгиванием через отскочивший мяч;

- метание вдаль и вверх предметов разного веса и формы (мячей, мешочков, палочек, картонных дисков, прутьев, дротиков и др.)

Подвижные игры и игровые упражнения на развитие скоростно-силовых качеств

Тест «Прыжок в длину с места» Игровые упражнения

- прыжок вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом;
 - прыгать вверх, смещая ноги вправо, влево;
 - прыжок вверх из глубокого приседа;
 - прыгать вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25 — 30 см;
 - прыжки с продвижением вперед на расстояние 5-6 м;
 - прыжки с продвижением вперед по гимнастической скамейке;
 - прыжки боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию;
 - прыжки с продвижением вперед с зажатым между ног предметом;
 - прыгать попеременно на одной и другой ноге, продвигаясь вперед с активными взмахами рук, поднимая ногу коленом вперед;
 - во время ходьбы перепрыгивать через 6-8 предметов высотой 15-20 см (мячи, барьеры);
- прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой камешек, льдинку;
- прыжки через линию или веревку на одной ноге вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед.