

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа физкультурно - спортивной направленности разработана в соответствии основными нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
5. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816
7. «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28
10. «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
11. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. От 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 4 декабря 2007 года № 329-Ф с изменениями от 30 сентября 2015 г.
12. Указ президента РФ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24.03.2014 № 172

Актуальность. Сохранение и укрепление здоровья детей, их физического психического и духовно-нравственного развития являются важным направлением работы программы. Развитие личности средствами спорта начинается с детского возраста, где движущей силой включения в спортивную деятельность выступает мотивация. Психологические условия развития спортивной мотивации, побуждающие детей участвовать в соревнованиях, интенсивно тренироваться, работать над собой, взаимодействовать со сверстниками, отказываться от некоторых привлекательных видов досуга в пользу тренировок и спортивных состязаний, прилагать усилия для преодоления трудностей, пока еще остаются не до конца изученным явлением. Еще менее исследованным процессом в структуре развивающейся личности остается формирование спортивной мотивации средствами игровой деятельности. Это существенно осложняет решение задачи не только вовлечь детей дошкольного и школьного возраста в занятия спортом, но и поддерживать их спортивную активность на достаточно высоком уровне, не давая ей снижаться в ситуациях, связанных с неудачами на соревнованиях, разочарованиями в полученных результатах, монотонностью и напряженностью тренировок. Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях, является актуальным и принципиальным.

Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне.

Именно в дошкольном возрасте закладывается основа для физического развития, здоровья и характера человека в будущем.

Новизна программы «ГТО» - состоит в применении нового разделения процесса обучения по этапам, что позволяет осуществлять дополнительное вливание извне в любой из этапов воспитательно-образовательного процесса, с учетом индивидуальных психолого- физиологических особенностей детей.

Программа в рамках дополнительного образования предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной показатель секционной работы по ГТО - выполнение программных требований по уровню подготовленности воспитанников, выраженных в количественных показателях физического развития, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Педагогическая целесообразность

Программа целесообразна для системы образования, т.к. основа состоит в получении адаптированной формы внедрения и реализации комплекса ГТО в дошкольном учреждении.

Формы работы, проводимые с детьми, направлены на развитие не только видовых (по спорту) умений и навыков, но и на развитие личностного роста воспитанников, лидерских и коммуникативных качеств юных спортсменов, активного отдыха, восстановления сил, сохранения и укрепления здоровья, приобретения жизненно важных навыков.

Цель:

Укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности воспитанников, посредством внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в систему работы с дошкольниками.

Задачи:

— Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

— Развивать физические качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;

— Развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;

— Способствовать приобщению к здоровому образу жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

— Приобщать дошкольников к реализации норм ГТО.

Возраст детей:

Программа «ГТО» подготовлена для детей 5-7 лет.

Сроки реализации.

1 учебный год – 72 занятий, 2 раза в неделю в зависимости от возрастной группы детей:

— 5-6 лет -25 мин

— 6-7 лет -30 мин

Формы обучения:

Наглядные:

наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физоборудования, зрительные ориентиры);

тактильно мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные: объяснения, пояснения, указания;

— подача команд, распоряжений, сигналов;

— вопросы к детям и поиск ответов;

— образный сюжетный рассказ, беседа;

— словесная инструкция.

Практические:

— выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

— выполнение упражнений в игровой форме;

— выполнение упражнений в соревновательной форме;

— самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

Формы организации деятельности:

— занятие-соревнование (способствуют развитию самоанализа и саморегулирования);

— занятие-игра (учит работать в команде);

— круговая тренировка (способствует развитию физических качеств: силы, выносливости, быстроты)

Ожидаемые результаты:

— ребенок результативно, уверенно и точно выполняет необходимые физические упражнения;

— ребенок проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость; в двигательной деятельности;

— ребенок проявляет самоконтроль и самооценку;

— ребенок стремится к лучшему результату, четко осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и полученным результатом;

— ребенок стремится к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

Способы определения результативности:**Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов**

По данным исследований Г.Бондаревского, Г.Юрко, В. Белоярцевой и др. структуру физической подготовленности детей 3—7 лет составляют:

— овладение основными движениями и физическими качествами;

— умение использовать приобретенные двигательные навыки в самостоятельной деятельности.

Первый блок физической подготовленности включает оценку уровня сформированности и развития следующих основных движений и физических качеств:

1. Челночный бег 10 м;

2. Прыжок в длину с места;
3. Метание мешочка с песком вдаль правой и левой руками;
4. Гибкость (наклон вперед с прямыми ногами из положения сидя или стоя);
5. Сила (бросание набивного мяча весом 1 кг).

Методика экспресс-анализа и оценки составных компонентов первого блока физической подготовленности.

Челночный бег

Проводится на дорожке, расстояние которой 10 м. На одной из сторон дорожки кладется два кубика, на другой— ставится стул или скамейка. Ребенку предлагается взять кубик и перенести его на другую сторону, добежать и взять 2-й кубик, отнести его и остановиться. Таким образом, ребенок пробегает расстояние 30 метров.

Воспитатель дает установку: «Перенеси как можно быстрее кубики». Отмечается время в секундах.

Качественные ориентиры техники бега. Старший дошкольный возраст

1. Небольшой наклон туловища; голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично работают (назад-вперед, вверх),
3. Ярко выраженная фаза полета.
4. Быстрый вынос бедра маховой ноги.
5. Ритмичность, прямолинейность.

Сравнительные данные челночного бега у детей дошкольного возраста всекундах (Е.Вавилова)

Пол	4	5	6	7
МД	14,5	12,7	11,5	10,5
	14,0	13,0	12,1	11,0

Прыжок в длину с места.

Для проведения обследования детей необходимо иметь на участке яму с песком 4х4 м.

Глубина ямы 40—50 см. На расстоянии 40 см перед ямой вкапывается доска для отталкивания.

Если обследование проводится в помещении, необходимо иметь маты.

Ребенку предлагается встать на опорную доску и прыгнуть как можно дальше. Измерить расстояние в см.

Качественные ориентиры техники прыжка в длину с места. Старший дошкольный возраст

1. И. П. Ноги на ширине ступни, туловище наклонено вперед. Руки отведены назад.
2. Отталкивание двумя ногами одновременно. Ноги выпрямляются. Резкий мах руками вперед-вверх.
3. При полете туловище согнуто, голова вперед. Ноги полусогнутые в коленях выносятся вперед- Руки идут вперед-вверх.
4. Приземление на обе ноги с перекатом с пятки на всю ступню, Колени полусогнутые; туловище слегка наклонено. Руки свободно движутся в стороны. Сохранение равновесия.

Ориентировочные количественные показатели прыжка в длину с места в см.

(Г. Юрко)

Пол	3	4	5	6	7
М	47,0—67,0	53,5—76,6	81,2—102,4	86,3—108,7	94,0—122,4
Д	38,2—67,0	51,1—73,9	66,0—94,0	77,6—99,6	86,0—123,0

Метание на дальность.

Проводится на участке. Выбирается дорожка, длина которой 15-20м, ширина 4-5 м; дорожка размечена на метры или 0,5 м флажками. Отмечается начальная черта, к которой встает метаящий ребенок. Для метания берутся мешочки весом 150 г — для детей младших групп 200-250 г — для старших. Воспитатель предлагает ребенку встать у черты и бросить мешочек с песком как можно дальше правой и левой руками. Скольжение по земле мешочка не учитывается.

Качественные ориентиры техники метания. Старший дошкольный возраст

1. И. П. Ноги на ширине плеч. Левая нога при броске правой рукой — впереди, правая — на носке. Правая рука с предметом на уровне груди, локоть — вниз.
2. Замах: поворот туловища вправо, вес тела переносится на согнутую правую ногу, левая — на носок. Затем, разгибая правую руку, отводит ее вниз-назад — в сторону. Переносит вес тела на левую ногу, поворачивает туловище в направлении броска, прогибает спину —
3. «положение натянутого лука».
4. Бросок: выпрямляет резко правую руку, бросает кистью предмет вдоль-вверх.
5. Приставляет правую ногу. Сохранение равновесия.

Ориентировочные количественные показатели метания на дальность правой рукой в метрах (Г. Юрко)

Пол	3	4	5	6	7
МД	1,8—3,6	2,5—4,1	3,9—5,7	4,4—7,9	6,0—10,0
	1,5—2,3	2,4—3,4	3,0—4,4	3,3—5,4	4,0—6,0

Ориентировочные количественные показатели метания на дальность левой рукой в метрах (Г. Юрко)

Пол	3	4	5	6	7
МД	2,0—3,0	2,0—3,4	2,4—4,2	3,3—5,3	4,2—6,8
	1,3—1,9	1,8—2,8	2,5—3,5	3,0—4,7	3,0—5,6

Гибкость

Гибкость — морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев.

Ребенку предлагается встать, ноги слегка расставив и, не сгибая колен, достать кончиками пальцев стопы ног. Расстояние между пальцами рук и ногами измеряется линейкой. Чем меньше расстояние, тем лучше гибкость.

Сила

Проводится с помощью бросания набивного мяча весом 1 кг вдаль двумя руками. Ребенок встает у обозначенной черты и бросает набивной мяч 2-мя руками как можно дальше.

**Ориентировочные показатели броска набивного мяча в метрах (1 кг)
(Г.Юрко)**

Пол	3	4	5	6	7
МД	109—157 97—153	117—185 97—178	187—270 138—221	221—303 156—256	242—360 193—361

ПРИМЕЧАНИЕ.

При обследовании детей дается не менее 2-х попыток; в протокол заносится лучший результат. При обследовании педагог не показывает способ действия, он только предлагает выполнить задание как можно лучше, например: «Брось мяч как можно дальше». Обследование детей проводится 2 раза в год: в октябре, апреле, по необходимости – промежуточное исследование.

Для оценки выше обозначенных основных движений и физических качеств используется 4-х балльная система.

4 балла. Все количественные показатели ребенка соответствуют или превышают норму.

3 балла. 50 проц. показателей соответствуют или превышают норму.

2 балла. 25 проц. показателей соответствуют или превышают норму.

1 балл. Все показатели ниже нормы.

Второй блок физической подготовленности

Включает анализ и оценку самостоятельной деятельности ребенка в действиях с предметами и подвижных играх (СДД).

Оценка выполнения предложенных заданий проводится в баллах

4 балла. Выполняет все действия самостоятельно и правильно.

3 балла. Выполняет все действия правильно, но с большой помощью педагога.

2 балла. Выполняет самостоятельно и правильно не менее 50 % действий, но со значительной помощью взрослого.

1 балл. Практически все действия выполняет с помощью взрослого.

Старший дошкольный возраст

Анализ самостоятельных двигательных действий с предметами проводится в помещении, где имеются:

— мячи разных размеров, мишени, корзины для метания; натянута сетка или веревка для перебрасывания;

— скакалки короткие или длинные.

Данные пособия предлагаются, как наиболее удобные для использования в самостоятельной двигательной деятельности, дающие детям достаточную физическую нагрузку, позволяющие им действовать как индивидуально так и с партнером.

Педагог предлагает детям по желанию выбрать пособия и действовать с ними.

Опорные вопросы для анализа и оценки действий с предметами.

1. Умеют ли дети разнообразно действовать с пособиями. Соответствует ли содержание двигательной деятельности возрасту детей?

2. Владеют ли дети техникой действия (отбивать мяч пальцами кисти рук; ловить руками, не прижимая к груди; принимать правильное исходное положение при броске; правильно выбрать способ броска; выдерживать направление броска; соизмерять силу

броска с расстоянием). При прыжке через скакалку: прыгать ритмично не менее 10 раз (ст.гр),— 20 раз (подг гр.)без остановки. Вращать скакалкой вперед-назад, прыгать на одной ноге поочередно, на двух ногах с продвижением вперед, на месте и т. д.?

3. Умеют ли объединяться в своих действиях с другими детьми?

4. Проявляют ли интерес к деятельности?

Оценка самостоятельных действий с предметами проводится, исходя из 4баллов.

4 балла. Выполняют действия на высоком техническом уровне, действуютразнообразно, умеют объединяться с партнерами, вносят в выполняемые действия элементы новизны (объединение действий, внесение дополнительных двигательных элементов).

3 балла. Выполняют действия в полном соответствии с «программой» на высоком уровне, действуют разнообразно, умеют объединяться.

2 балла. Выполняют действия в соответствии с «программой», владеют техникой действия.

Характерна однотипность (шаблонность) выполняемых действий.

1 балл. Выполняют действия не в полном объеме «программы», техника движений не соответствует возрастному уровню. Действия однотипны.

В старшем дошкольном возрасте, помимо выявления умений действовать с предметами (как это было в младших и средних группах), определяются знания подвижных игр и умения их организовать со сверстниками. В качестве критериев последнего используются:

1. Знание 2—3 подвижных игр в соответствии с «Программой воспитания и обучения» (содержание, правила, способы выбора водящего).

2. Умение организации и самоорганизации в подвижной игре (умение поставить цель перед собой и товарищем, привлечь к игре, поддержать интерес, регулировать физическую нагрузку, контролировать соответствие действий, играющих правилам игры, своевременно окончить игру).

Методика выявления знаний подвижных игр и умений организации и самоорганизации детей старшего дошкольного возраста в них.

Уровень умений выявляется выборочно у 5—6 детей разного пола и разной степени социальной активности (активный, пассивный).

Педагог предлагает ребенку организовать подвижную игру со своими сверстниками.

Предварительно он задает ему следующие вопросы:

1. Какие подвижные игры ты знаешь?

2. Какие правила подвижной игры ты можешь выделить?

3. Какие знаешь способы выбора водящего?

4. Сумеешь ли ты организовать подвижную игру с товарищами?

В случае отрицательных ответов воспитателю следует повторить предложение, выразив при этом уверенность в его успешном выполнении ребенком. Если и в этом случае последует отрицательный ответ ребенка, воспитатель предлагает свою помощь.

Оценка знаний и умений проводится по 4-х балльной системе.

4 балла. Ребенок знает 2—3 подвижных игры и умеет организовать их со сверстниками.

3 балла. Знает 1—2 подвижных игры, но затрудняется в самостоятельной организации их.

2 балла. Знает не более одной подвижной игры. Но организует ее только с частичной помощью педагога.

1 балл. Полное отсутствие знаний игр и умений их организовывать.

Оценки, набранные детьми старшего дошкольного возраста за самостоятельные действия с предметами и подвижные игры, складываются, и полученная сумма делится на два. Так определяется средний балл по второму блоку физической подготовленности.

Для выведения средней комплексной оценки уровня физической подготовленности следуют оценки, набранные, ребенком по I и II блокам, сложить и полученную сумму разделить на два. Например, Наташа К. при обследовании основных движений и физических качеств (I блок) получила 3 балла, а при обследовании самостоятельной деятельности (II блок) — 2 балла.

Средняя оценка физической подготовленности этого ребенка составит $(3+2)=2,5$ балла.

По совокупности набранных баллов всех детей в плане в двигательной подготовленности можно условно отнести к 4-м уровням:

От 3,5 до 4 баллов — оптимальный уровень физической подготовленности (как основных движений и физических качеств, так и самостоятельной деятельности).

От 2,4 до 3,4 балла — высокий уровень, характеризующийся незначительными недостатками в развитии отдельных компонентов одного из блоков физической подготовленности.

От 1,3 до 2,3 балла — средний уровень, характеризующийся недостаточным развитием составных компонентов как I так и II блоков физической подготовленности.

Менее 1,2 балла — низкий уровень, характеризующийся серьезными пробелами в развитии составных компонентов обоих блоков физической подготовленности.

Форма подведения итогов.

Выполнение детьми требования норм ГТО.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Таблица нормативов для I ступени ГТО (возрастная группа от 6 до 8 лет; а – бронзовый значок, б – серебряный значок, в – золотой значок).

Учебно-тематический план

Обязательные испытания						
Челночный бег 3x10 м. (секунд)...	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
...или бег на 30 м. (секунд)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
Смешанное передвижение на 1 км. (минут, секунд)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	2	3	4	-	-	-
...или подтягивание на низкой перекладине 90 см. (раз)...	6	9	15	4	6	11
...или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	7	10	17	4	6	11
Наклон вперед из положения стоя(от уровня скамьи – см.)	1	3	7	3	5	9

Учебно-тематический план

Наименование разделов (тем)	Общее количество учебных часов (практика)
Диагностический	4
Развивающий	27
Тема «Кто выше, кто дальше»	6
Тема «Кто быстрее»	5
Тема «Весёлый мяч»	6
Тема «Гибкие спинки»	5
Тема «Сильные ручки»	5
Физкультурно-спортивные мероприятия	3
Всего:	34

Комплексно-тематическое содержание.

Месяц	Неделя	Наименование тем (тема)	Содержание (форма контроля)	Кол-во
Сентябрь	1	Выявление уровня физической подготовленности.	Тест-беседа. Тестирование: Наклон вперед с прямыми ногами, стоя на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Челночный бег 3*10 Прыжок в длину с места (отталкиваясь двумя ногами) Метание мяча в цель.	1
	2	Выявление уровня физической подготовленности.	Тест – беседа. Тестирование: Отжимание из упора лёжа. 2.Броски мяча вверх и ловля (с поворотом на месте на 360 градусов) Атлетика: техника ходьбы и бега	1
	3	«Весёлый мяч»	Перебрасывание двух мячей одновременно в паре. Метание мяча вдаль из разных исходных положений. «Вышибалы». Игра малой подвижности «Карусель».	1
	4	«Прыг, скок»	Прыжки на батуте; Впрыгивание на препятствие; Прыжки со скакалкой в паре; Прыжки с продвижением вперед ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз; Впрыгивание на препятствие; П/и «Птички в гнездышках».	1
Октябрь	1	«Кто быстрее»	Игровые упражнения: Бег уступами; «Встречный бег»; П/и «Быстро возьми».Массаж стоп.	1
	2	«Весёлый мяч»	Перебрасывание двух мячей одновременно в паре. Метание мяча вдаль из разных исходных положений. «Вышибалы». Игра малой подвижности «Карусель».	

	3	Гибкие спинки»	«Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу) Балансировка на набивном мяче Акробатические упражнения «Складной ножик», полу шпагат. П/и «Тоннель из обручей».	1
	4	«Сильные ручки»	Игровые упражнения «Отжимания» «Тачка» (ходьба на руках, ноги держит партнер (5 м); П/и «Паучки», П/и «Наездники».	
Ноябрь	1	«Прыг, скок»	Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо; Прыжки через скакалку. Бег прыжками с одной ноги на другую; П/и «Ножная цель»	1
	2	«Кто быстрее»	Игра «Изобрази спортсмена» П/и «Быстро возьми» П/и «Береги мешочек»	1
	3	«Весёлый мяч»	Упражнения Броски мяча вверх и ловля его, сделав при этом поворот на месте на 360° «Кто дальше бросит» «Попади в цель» П/и «Точно в руки». Двигательная релаксация	
	4	«Гибкие спинки»	Упражнения Наклоны вперед из положения стоя(сидя), не сгибая ног; Маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой ;Стретчинг «Крокодил» «Гусеница» П/и«Туннель из обручей»; Гимнастика для стоп	
Декабрь	1	«Сильные ручки»	Круговая тренировка: Ходьба в приседе. Удержание угла на гимнастической стенке из виса Ползание по скамейке на животе (спине), подтягиваясь руками. Отжимания из упора лёжа. Ходьба с сохранением равновесия. П/и «Переправа».	
	2	«Кто выше, кто дальше»	Прыжки на одной ноге, в паре, удерживая друг друга за плечо. Бег прыжками с одной ноги на другую. «Кто дальше прыгнет». П/и «Кто сделает меньше прыжков»	
	3	«Кто быстрее»	«Лови, убегай» «Не задень верёвку» (проползти под верёвкой) Эстафета по-пластунски. Эстафета «Перемени предмет» П/и «Я ведущий».	

	4	«Весёлый мяч»	Перебрасывание двух мячейодновременно в паре. Метание мяча вдаль из разныхисходных положений. П/и «Кошка и собака» «Вышибалы».	
Январь	2	Физкультурно-спортивные мероприятия – совместные занятия с родителями	Эстафета: «Бег с тремя мячами» (родители) Игра «Два, три, четыре» (совместная) Веселый шарик» (для всех) «Кузнечики» (для детей) «Разложи собери» (совместная эстафета) «Ходунки» (совместная эстафета)	
	3	«Гибкие спинки»	Упражнения стретчинга «Маленький мостик» (стоя на коленях, наклон назад касаясь руками пола) «Качалочка» (лёжа на спине обнимая согнутые ноги за колени.) «Змея».	
	4	Соревнования по ОФП	Тестовые задания первой ступени комплекса ГТО	
Февраль	1	«Сильные ручки»	«Тяни-Толкай» (перетянуть соперника в упряжке через черту движением вперёд). Метание набивного мяча вдаль из-за головы и бег за ним; Приседание (кол-во раз за 20 сек.). Армреслинг; П/и «Сильный бросок». Самомассаж.	
	2	«Кто выше, кто дальше»	Игровые упражнения: «Поменяй ноги» «Вперёд прыгай, назад шагай» «Оттолкнись и прыгни» Прыжки через обруч, как через скакалку. П/и «Удочка».	
	3	«Весёлый мяч»	Прокатывание мяча вокруг себя, в полном приседе Метание теннисного мяча в корзину (расстояние 2-2,5м); Броски мяча в пол и ловля его П/и «Успей поймать». П/и «За мячом»	
	4	«Кто быстрее»	Игра «Сом» (для увеличенияжизненной ёмкости лёгких) П/и «Мышеловка» П/и «Коршун и наседка» П/и «Бабочки истрекозы»	
Март		«Гибкие спинки»	«Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу); Акробатические упражнения «Складной ножик», полушпагат. «Азбука телодвижений». Балансировка на набивном мяче. П/и «Циркачи».	

		«Сильные ручки»	Круговая тренировка: Отжимания из упора лёжа. Прыжки через степы; Ходьба в приседе. Удержание угла на гимнастической стенке из вися; Бег со сменой скорости. Ходьба с сохранением равновесия П/и «Зайцы и моржи».	
		Физкультурно-спортивные мероприятия – соревнования между командами группы «Вокруг света»	Разминка «Путешествие» Эстафеты: «Кто больше соберет бананов для обезьян» «Берегись крокодила» «Оленьи упряжки» «Тюлень на цирковой арене» «Белые медведи» П/и «Берегись крокодила» П/и «Ловись рыбка» П/и «Цветы и Колибри»	
	4	«Прыг, скок»	Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь – ноги скрестно, руки вверх-вниз. Впрыгивание на препятствие. Прыжки со скакалкой в паре. П/и «С кочки на кочку». Упражнение на дыхание, массаж ног	
Апрель		«Кто быстрее»	Упражнения «Через кочки и пенечки»; «Конники – спортсмены»; П/и «Быстрые строители»; Игра «Изобрази спортсмена» (творческое задание).	
		«Весёлый мяч»	Бросание мяча друг другу через сетку. Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой. П/и «Волейбол с воздушными шарами». П/и «Попади в цель» (метание мяча в волейбольную корзину). Упражнение на релаксацию.	
		«Гибкие спинки»	Упражнения стретчинга Наклоны вперед без и с гимнастической палкой Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с вращающейся амплитудой движения в положении стоя. Наклоны в положении сидя. «Змея»; Упражнения с гимнастической палкой «шпагат», «мост», «складка». Упражнение на релаксацию.	
	4	«Сильные ручки»	Столкнуть партнёра с места ударом ладони Перетягивание соперника (в пределах 1 м) за одноимённые руки «Стенка на стенку». Отобрать палку у соперника, поворачивая её в одну или другую сторону. П/и «Тянем- потянем	

Май		Физкультурно-спортивные мероприятия – соревнования «Мы любим спорт!»	Разминка «Вместе по лесу идём» Эстафеты: «Быстрые лягушки». «Хоккей». «Кто быстрее». «Быстро возьми, быстро положи». «Переберись по льдинам». «Перейди через ручеёк». «Крокодилы». «Забей мяч». «Кто быстрее оденется». П/и «Птички в гнёздышках»	
		Выявление уровня физической подготовленности	Тест-беседа. Тестирование: 1. Наклон вперед с прямыми ногами, стоя на полу. 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. 3. Челночный бег 3*10 4. Прыжок в длину с места (отталкиваясь двумя ногами) 5. Метание мяча в цель.	
		Выявление уровня физической подготовленности.	Тест – беседа. Тестирование: 1. Отжимание из упора лёжа. 2. Броски мяча вверх и ловля (с поворотом на месте на 360 градусов) 3. Атлетика: техника ходьбы и бега	
Итого				

Материально-техническое обеспечение программы

— физкультурный зал, S-54 кв.м., полы, стены ровные, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция.

— спортивный инвентарь: маты гимнастические, мячи (баскетбольные, футбольные, малые), мишени для метания, гимнастические палки, шведская стенка, обручи, гимнастические скамьи, кегли, скакалки, стойки для прыжков в высоту.

— технические средства обучения (ноутбук, проектор, колонки), секундомер

Методическое обеспечение программы.

П/и на прыжки**«ПТИЧКИ В ГНЕЗДЫШКАХ»**

На полу чертят кружочки (или раскладывают малые обручи), дети занимают места в них, приседают. Под музыку они выпрыгивают из «гнезд» и «летают» по залу. По сигналу «птички» быстро летят к «гнездышкам», прыгают в них и приседают.

«НОЖНАЯ ЦЕЛЬ»

Перед скамейкой высотой 30 см выкладывают шнурами или плоскими обручами ножные цели диаметром 50 см. дети встают на скамейки из расчета не более 4 человек на скамейку длиной 2 м, по сигналу они спрыгивают ногами в центр цели. Дети, наступившие на цель или сбившие ее, пропускают одну игру.

«КТО СДЕЛАЕТ МЕНЬШЕ ПРЫЖКОВ»

На площадке обозначают две линии на расстоянии 5-6 метров. Несколько детей встают к первой линии и по сигналу прыгают до второй линии, стараясь достичь её за меньшее число прыжков. Ноги слегка расставить и приземляться мягко на обе ноги.

«УДОЧКА»

Дети стоят по кругу в центре воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает верёвку над самым полом, дети подпрыгивают на двух ногах вверх, так чтобы мешочек не задел их ног. Описав 2-3 круга делается пауза, и подсчитываются пойманные.

«С КОЧКИ НА КОЧКУ»

На земле чертят две линии – два берега, между которыми болото. Играющие, распределяются парами на одном и другом берегу. Воспитатель чертит на болоте кочки (плоские кольца) на разном расстоянии друг от друга: 30, 40, 50, 60, 70, 80, 90см. двое детей по сигналу прыгают с кочки, на кочку отталкиваясь двумя ногами или одной, не становясь между кочками, стараясь перебраться на берег. Тот, кто оступился, остаётся в болоте. Выходит пара. Когда все выполняют задание, воспитатель назначает, кому выводить детей из болота. Тот подаёт увязшему ребёнку руку и показывает прыжками путь выхода из - болота.

(по сигналу, первый участник из каждой команды, прыгает на двух ногах, мяч зажат между коленями до зрительного ориентира, обратно возвращается бегом и передает мяч следующему участнику команды. Побеждает команда, которая быстрее и без ошибок выполнит задание).

«ЭСТАФЕТА КЕНГУРУ»

По сигналу, первый участник из каждой команды, прыгает на двух ногах, мяч зажат между коленями до зрительного ориентира, обратно возвращается бегом и передает мяч следующему участнику команды. Побеждает команда, которая быстрее и без ошибок выполнит задание.

П/и на быстроту:**«БЫСТРО ВОЗЬМИ»**

Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки), которых должно быть на один или два меньше. По сигналу «Быстро возьми» каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел это сделать, считается проигравшим.

«БЫСТРО ВОЗЬМИ»

Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки), которых должно быть на один или два меньше. По сигналу «Быстро возьми» каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой.

«БЕРЕГИ МЕШОЧЕК»

По кругу разложены мешочки с песком. Количество играющих на одного больше, чем мешочков. Дети бегут по кругу так, чтобы мешочек был расположен между ними и центром круга. По сигналу быстро берут один мешочек, садятся на пол, прижимают ноги к груди и прячут мешочек под ногами. Ребенок, которому не достался мешочек, считается проигравшим.

«ПРОПЕЛЛЕР»

Ребенок держат палку за середину правой рукой. Активно работая кистью, быстро поворачивают палку вправо-влево. После отдыха повторяют упражнение левой кистью.

«Я-ВЕДУЩИЙ»

Дети бегут в колонне друг за другом. По сигналу воспитателя разбегаются повсему залу (площадке). Воспитатель называет имя ведущего, и все дети выстраиваются за ведущим в колонну. Затем воспитатель назначает другого ведущего, и игра повторяется.

«БАБОЧКИ И СТРЕКОЗЫ»

Одна команда - бабочки, другая команда - стрекозы. На противоположных сторонах площадки на расстоянии 15-20 м обозначаются дома бабочек и стрекоз. Две параллельные линии. В начале игры бабочки и стрекозы находятся в своих домах. По знаку учителя дети выходят на середину площадки и начинают бегать, прыгать, приседать. Затем учитель говорит команду, например: "Стрекозы". И стрекозы убегают в свой дом, а бабочки бегут им вслед и селят стрекоз. Осаленных игроков считают, и за каждого играющего осаленного команде присуждается одно очко.

«МЫШЕЛОВКА»

Дети останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. Мыши вбегают в мышеловку и выбегают из неё. По сигналу воспитателя

«Хлоп» стоящие по кругу дети опускают руки, приседают – мышеловка захлопывается. Мыши, не успевшие выбежать из круга (мышеловки), считаются пойманными. Пойманные, становятся в круг, мышеловка увеличивается. Когда большая часть детей поймана, дети меняются ролями, и игра возобновляется. Игра повторяется 4-5 раз.

«КОРШУН И НАСЕДКА»

В игре участвуют 8-10 детей, одного из игроков выбирают коршуном, другого наседкой.

Остальные дети – цыплята, они становятся за наседкой, образуя колонну. Все держаться друг за друга. В стороне гнездо коршуна. По сигналу он вылетает из гнезда и старается поймать цыплёнка, стоящего в колонне последним. Наседка, вытягивая руки в стороны, не даёт коршуну схватить цыплёнка. Все цыплята следят за движениями коршуна и быстро двигаются за наседкой. Пойманный цыплёнок идёт в гнездо коршуна.

«БЫСТРЫЕ СТРОИТЕЛИ»

Соревнование между двумя-тремя командами.

По сигналу воспитателя дети бегут через зал (10-12 м) и строят из 5-7 кубиков башню. Затем передают эстафету другим детям.

П/и с мячом: «КАРУСЕЛЬ» м/п

Дети садятся спиной друг к другу и передают мяч из рук в руки. В одну и в другую сторону.

«ТОЧНО В РУКИ»

Дети стоят друг против друга. Ноги на ширине плеч. Броски мяча двумя руками из-за головы.

Постепенно увеличивая расстояние между собой.

«КОШКА И СОБАКА»

Дети стоят в кругу. Держа два мяча с противоположных сторон круга. По сигналу дети начинают передавать мячи по часовой стрелке (один мяч убегает от другого). Тот ребенок, у которого окажется два мяча выбывает из игры.

«УСПЕЙ ПОЙМАТЬ»

Дети встают по кругу с водящим в середине. Они перебрасывают мяч с одной стороны круга на другую, водящий должен поймать мяч или коснуться его рукой. Если ему это удастся, он встанет в круг, а в середину идёт тот, кто последним бросил мяч.

«ЗА МЯЧОМ»

Дети образуют несколько команд, каждая команда выбирает водящего. Команды делятся пополам и становятся в колонны одна против другой на расстоянии 2-3м. после сигнала водящий передаёт мяч стоящему первым в противоположной колонне ребёнку, а сам бежит в конец этой колонны, т.е.вслед за мячом. Поймавший также передает мяч напротив стоящему и отправляется

за мячом.

«10 ПЕРЕДАЧ»

Дети становятся парами на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга. У каждой пары мяч. По сигналу дети начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча.

«ГОНКА МЯЧЕЙ ПО КРУГУ»

Дети становятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У игроков, стоящих в круге напротив друг от друга, мячи разного цвета или размером. После сигнала игроки начинают передавать мячи друг другу (по указанному направлению), стараясь догнать другой мяч.

«МЯЧ В КОЛЬЦО»

Кольцо, в которое дети будут забрасывать мяч должно быть расположено на высоте 120-130 см. диаметр кольца должен быть 25 см.

В игре может принять участие несколько детей (4—8). Играющие становятся за чертой, проведенной на расстоянии 1,5 м от столба, и поочередно забрасывают мяч в кольцо.

Выигрывает тот, кто скорее наберет условное количество попаданий (5-6). Затем игра повторяется. Выигравший, в предыдущей игре получает право бросать первым. Прежде чем давать эту игру, надо научить детей приемам броска.

«МОТОЦИКЛИСТЫ»

На площадке размечается дорога шириной 2-3м и длиной 4-5м. Все дети – мотоциклисты.

Они свободно ведут мяч по площадке. Около дороги стоит регулировщик. Он зелёным и красным флажками регулирует движение по дороге. Если регулировщик показывает красный флажок, мотоциклист останавливается, но мотор не выключает-ведёт мяч на месте. Когда поднимается зелёный флажок, мотоциклисты могут проехать улицу без остановки - провести мяч бегом (движение проходит по улице, проходит в одном направлении.)

Методические указания. Через определённое время игры воспитатель подаёт сигнал, дети меняют руку.

П/и на гибкость:

«ТОННЕЛЬ ИЗ ОБРУЧЕЙ»

Дети делятся на 2 команды. Часть участников команды держит обручи, образуя туннель, другая часть по сигналу ведущего пробегает по туннелю.

Затем участники меняются местами. Побеждает та команда, которая выполнит задание первой.

«ЭСТАФЕТА С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ»

Дети делятся на 2 команды. Они располагаются в колонны на расстоянии шага друг от друга. Первый игрок по сигналу ведущего перешагивает через гимнастическую палку, которую держит в руках, затем передает ее следующему игроку. Побеждает та команда, которая первой выполнит задание.

«ТУННЕЛЬ ИЗ ОБРУЧЕЙ»

Игроки делятся на 2 команды. Часть участников команды держит обручи, образуя туннель, другая часть по сигналу ведущего пробегает по туннелю. Затем участники меняются местами. Побеждает та команда, которая выполнит задание первой.

П/и на силу

«ПАУЧКИ»

Все играющие должныделиться на 2 команды. Каждый игрок команды принимает следующее исходное положение: приседает на корточки, опираясь сзади на руки, а между ногами и туловищем кладет мяч. И в таком положении по сигналу ведущего бежит до флажка и обратно. Если играющий потерял мяч, то он начинает движение с того места, откуда произошла потеря предмета. Побеждает та команда, которая прошла дистанцию первой.

«НАЕЗДНИКИ»

Игроки делятся на 2 команды, занимают место на старте. Первый участник каждой команды садится на мяч и по сигналу ведущего прыгает до флажка и обратно. На старте он передает мяч

следующему участнику. Выигрывает команда, первая прошедшая дистанцию.

«ПЕРЕПРАВА»

Все участники игры делятся на 2 команды. По два участника каждой команды растягивают веревки от старта до финиша и держат их в течение всей игры. Остальные игроки должны переправиться от линии старта до линии финиша, стоя или сидя на скейтбордах, перебирая руками и подтягиваясь по веревке. Выигрывает та команда, которая первой пройдет дистанцию. Проигравшая команда получает «выкуп», т.е. специальные задания от выигравшей команды.

Упражнение «ЗМЕЯ»

Поставьте указательный палец на кончик носа. Потянитесь подбородком вперед и, оставив нос на месте, сделайте медленный наклон головы вправо. Верните голову в исходное положение и отведите ее назад. Снова потянитесь подбородком вперед. Сделайте наклон головы влево. Вернитесь в исходное положение и отведите голову назад.

«АРКИ»

В игре принимают участие 2 команды. На игровой площадке устанавливают столбики, за которые привязывают веревки так, чтобы получились арки.

Причем каждая последующая арка должна быть ниже другой. Количество арок может быть различным. Задача игроков - пройти все арки, наклонившись назад. Команда, которая пройдет дистанцию первой, побеждает.

«СКЛАДНОЙ НОЖИК»

Из положения, сидя на полу, ноги вместе, руки вверх. Поднимаем ноги и соединяем их с руками.

Затем опускаем ноги и ложимся на пол, вытягивая руки вперед, за голову. Повторить 5-7 раз.

«ЦИРКАЧИ»

В игре может участвовать разное количество человек. По сигналу ведущего участники начинают крутить обручи на талии. Выигрывает тот, кто продержится дольше других.

«ЗАЙЦЫ И МОРЖИ»

На противоположных сторонах площадки за линиями «дома» располагаются шеренгами лицом друг к другу две команды. Игроки приседают и кладут руки на колени. По сигналу все игроки, выпрыгивая из приседа (словно «зайцы»), продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Команда, игроки которой первыми соберутся в новом «доме» (закончив прыжки), побеждает. Обратные игроки передвигаются в упоре лежа, перебирая руками (как «моржи»). Игру можно проводить и как линейную эстафету.

«ТЯНЕМ-ПОТЯНЕМ»

(минимальное количество игроков — двое, максимальное — шестеро). Игроки делятся на две равные команды. Обруч кладется посередине помещения или площадки. С противоположных сторон на расстоянии 1,5 м от обруча проводятся две черты. Команды игроков отходят на равное расстояние от обруча. По команде ведущего (старшего) обе команды бегут к обручу и хватаются за него с противоположных сторон. Задача игроков — тянуть обруч на себя и не дать другой команде возможности перетащить обруч за противоположную черту. Выигрывает та команда, которая смогла перетащить обруч на свою половину.

Список Литературы:

1. Веракса Н. Е., Веракса А. Н. Проектная деятельность дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016;
2. Пензулаева Л.И. – Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2018.
3. Пензулаева Л.И. – физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. Конспекты занятий. – М.:МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016. – 112 с.
4. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готовк труду и обороне» (ГТО) от 11.06.2014 г. № 540;
5. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Мозаика-Синтез, 2012г.
6. Сборник физических упражнений, направленных на формирование готовности старших дошкольников к сдаче норм ГТО/сост. Е.Д. Нагибина. Камышлов: ГАПОУ СО «Камышловский педагогический колледж», 2021.
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. Издательство ГНОМ и Д», 2017г.
8. Фролов В.Г. – Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя. – М.: Просвещение, 2014. – 159 с.

Интернет ресурсы

1. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
2. <http://fizkultura-na5.ru/>
3. <http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php>
4. <http://fizkulturnica.ru>

**Календарный учебный график программы
на 2024-2025 учебный год**

№	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	4.09.24	17.00 - 17.25 17.40 - 18.10	1	Выявление уровня физической подготовленности.	Вводное занятие	Физкультурный зал	Тестирование
2	11.09.24	17.00 - 17.25 17.40 - 18.10	1	Выявление уровня физической подготовленности	Практикум	Физкультурный зал	Тестирование
3	18.09.24	17.00 - 17.25 17.40 - 18.10	1	«Весёлый мяч»	Практикум	Физкультурный зал	Игровые упражнения. Подвижные игры
4	25.09.24	17.00 - 17.25 17.40 - 18.10	1	«Прыг, скок»	Практикум	Физкультурный зал	Игровые упражнения. Подвижные игры
5	2.10.24	17.00 - 17.25 17.40 - 18.10	1	«Кто быстрее»	Практикум	Физкультурный зал	Игровые упражнения. Подвижные игры
6	9.10.24	17.00 - 17.25 17.40 - 18.10	1	«Весёлый мяч»	Практикум	Физкультурный зал	Игровые упражнения. Подвижные игры
7	16.10.24	17.00 - 17.25 17.40 - 18.10	1	«Гибкие спинки»	Практикум	Физкультурный зал	Игровые упражнения
8	23.09.24	17.00 - 17.25 17.40 - 18.10	1	«Сильные ручки»	Практикум	Физкультурный зал	Игровые упражнения. Подвижные игры
9	30.10.24	17.00 - 17.25 17.40 - 18.10	1	«Кто выше, кто дальше»	Практикум	Физкультурный зал	Игровые упражнения
10	6.11.24	17.00 - 17.25 17.40 - 18.10	1	«Весёлый мяч»	Практикум	Физкультурный зал	Игровые упражнения. Подвижные игры
11	13.11.24	17.00 - 17.25 17.40 - 18.10	1	«Гибкие спинки»	Практикум	Физкультурный зал	Игровые упражнения. Подвижные игры

12	20.11.24	17.00 - 17.25 17.40 - 18.10	1	«Сильные ручки»	Практикум	Физкультурный зал	Игровые упражнения. Подвижные игры
13	27.11.24	17.00 - 17.25 17.40 - 18.10	1	Кто выше, кто дальше	Практикум	Физкультурный зал	Игровые упражнения. Подвижные игры
14	4.12.24	17.00 - 17.25 17.40 - 18.10	1	«Кто быстрее»	Практикум	Физкультурный зал	Эстафеты, Соревнования
15	11.12.24	17.00 - 17.25 17.40 - 18.10	1	«Весёлый мяч»	Практикум	Физкультурный зал	Игровые упражнения. Подвижные игры
16	18.12.24	17.00 - 17.25 17.40 - 18.10	1	Физкультурно-спортивные мероприятия – совместные занятия с родителями «Светлячки на старт!»	Практикум	Физкультурный зал	Соревнования
17	25.12.24	17.00 - 17.25 17.40 - 18.10	1	«Гибкие спинки»	Практикум	Физкультурный зал	Игровые упражнения.
18	15.01.25	17.00 - 17.25 17.40 - 18.10	1	Соревнования по ОФП	Практикум	Физкультурный зал	Тестирование ГТО
19	22.01.25	17.00 - 17.25 17.40 - 18.10	1	Соревнования по ОФП	Практикум	Физкультурный зал	Тестирование ГТО
20	29.01.25	17.00 - 17.25 17.40 - 18.10	1	«Сильные ручки»	Практикум	Физкультурный зал	Игровые упражнения.
21	5.02.25	17.00 - 17.25 17.40 - 18.10	1	«Кто выше, кто дальше»	Практикум	Физкультурный зал	Игровые упражнения.
22	12.02.25	17.00 - 17.25 17.40 - 18.10	1	«Кто быстрее»	Практикум	Физкультурный зал	Игровые упражнения.
23	19.02.25	17.00 - 17.25 17.40 - 18.10	1	«Весёлый мяч»	Практикум	Физкультурный зал	Игровые упражнения.
24	26.02.25	17.00 - 17.25 17.40 - 18.10	1	«Гибкие спинки»	Практикум	Физкультурный зал	Игровые упражнения. Подвижные игры
25	4.03.25	17.00 - 17.25 17.40 - 18.10	1	«Сильные ручки»	Практикум	Физкультурный зал	Игровые упражнения. Подвижные игры

26	11.03.25	17.00 - 17.25 17.40 - 18.10	1	Физкультурно-спортивные мероприятия – соревнования между командами группы «Вокруг света»	Практикум	Физкультурный зал	Соревнования
27	18.03.25	17.00 - 17.25 17.40 - 18.10	1	«Прыг, скок»	Практикум	Физкультурный зал	Игровые упражнения.
28	25.03.25	17.00 - 17.25 17.40 - 18.10	1	«Кто быстрее»	Практикум	Физкультурный зал	Игровые упражнения. Подвижные игры
29	1.04.25	17.00 - 17.25 17.40 - 18.10	1	«Весёлый мяч»	Практикум	Физкультурный зал	Игровые упражнения.
30	8.04.25	17.00 - 17.25 17.40 - 18.10	1	«Гибкие спинки»	Практикум	Физкультурный зал	Игровые упражнения.
31	15.04.25	17.00 - 17.25 17.40 - 18.10	1	«Сильные ручки»	Практикум	Физкультурный зал	Игровые упражнения. Подвижные игры
32	22.04.25	17.00 - 17.25 17.40 - 18.10	1	«Прыг, скок»	Практикум	Физкультурный зал	Игровые упражнения
33	29.04.25	17.00 - 17.25 17.40 - 18.10	1	Физкультурно-спортивные мероприятия – соревнования «Мы любим спорт!»	Практикум	Физкультурный зал	Соревнования
34	6.05.25	17.00 - 17.25 17.40 - 18.10	1	Выявление уровня физической подготовленности	Практикум	Физкультурный зал	Тестирование ГТО
35	13.05.25	17.00 - 17.25 17.40 - 18.10	1	Выявление уровня физической подготовленности	Практикум	Физкультурный зал	Тестирование ГТО
36	20.05.25	17.00 - 17.25 17.40 - 18.10	1	Выявление уровня физической подготовленности	Практикум	Физкультурный зал	Тестирование ГТО