

Содержание

Планируемые результаты………………………………..…………………...

Содержание курса……………………………………………………………..

Календарно-тематическое планирование……………………………………

**Планируемые результаты:**

В результате обучения по дополнительной общеразвивающей программе

«Спортивная секция» к концу учебного года воспитанники должны достигнуть, следующего уровня развития:

* осознанного представления о здоровом образе жизни;
* знать основные стойки;
* выполнять упражнения на растяжку и расслабление;
* выполнять силовые упражнения с полной отдачей и амплитудой;
* знать технику безопасности во время выполнения акробатических упражнений;
* выполнять акробатические упражнения: кувырок вперед, самостраховки вперёд, назад, через правое и левое плечо;
* уметь выполнять упражнения на перестроение;
* уметь работать в парах, чувствовать передвижение партнёра и двигаться синхронно с ним.

2. Содержание

 **Программный материал физического воспитания детей 5-7 лет**

**Основы знаний:** гигиена спортивной формы и мест занятий, техника безопасности, элементарные приемы закаливания.

**Ходьба:** в разных направлениях, на носках, на пятках, змейкой меж­ду расставленными предметами, с различными положениями рук (на поясе, в стороны, за спиной, вверх); приставным шагом в сторону, впе­ред, назад; на внешнем крае стопы, в чередовании с бегом с высоким подниманием бедра.

**Равновесие:** перешагивание через предметы, ходьба по рейке гимна­стической скамейки, бег по лежащей веревке.

Бег: в различных направлениях с ловлей и увертыванием, с высоким подниманием бедра, «змейкой», между расставленными предметами, непрерывный 1-1,5 минуты, в чередовании с ходьбой 40-60 м, в быст­ром темпе 20-30 м.

**Лазанье:** по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке (высота 1,5-2 м) приставным и переменным шагом, с пролета на пролет, вправо-влево, проползание на животе, под­тягиваясь руками на гимнастической скамейке.

**Прыжки:** на двух ногах (вместе, врозь), вверх с касанием головой шара, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), прыжки вверх на месте, направо, налево; подскок-прыжок на месте 20 раз (2-3 раза с перерывом), прыжки на одной ноге (правой, левой), в длину с места (50-70 см), в глубину с высоты 20-30 см, в длину через 4-6 линий, последовательно через 2-3 предмета (высота 5-10 см).

**Прокатывание, бросание, ловля предметов:** прокатывание мячей, об­ручей; бросание мяча вверх и ловля (3-4 раза), бросание об землю мяча и ловля, бросание мяча и ловля с расстояния 1-1,5 м, бросание об землю мяча и отбивание правой и левой рукой (4-6 раз), метание мяча в горизон­тальную цель (расстояние 2-2,5 м) правой и левой рукой, метание в верти­кальную цель (центр мишени на высоте 1,5 м) расстояние до цели 1,5-2 м.

**Имитационные упражнения:** движения спортсменов, движения в раз­личных профессиях.

**3. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Месяц | № занятия | Задачи |
| Сентябрь | 1-2 | Организация познавательных бесед с детьмиОбеспечение жизни здоровья детей при использовании спортивных снарядов и физкультурных пособийБеседы о значении спорта в жизни человекаПроведение стартового мониторинга по выявлениюуровня развития физических качествЧелночный бегПрыжки в длину с местаНаклон туловища из положения сидяПодъем туловища из положения лежа на спинеПодтягивание на перекладине. |
| 3-4 | Упражнять в умении мягко приземляться на полусогнутые ноги в прыжках на местеЗакреплять умение подбрасывать мяч точно передсобой и правильно ловить егоУпражнять в лазанье, не пропуская реек.Подвижная игра-эстафета «Кто быстрее добежит дофлажка» |
| Октябрь | 5-6 | Ходьба по скамье, на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу вперед и делать под ней хлопок Челночный бег (10 м\*3)Отжимание от пола и. п. лежа на животе с упором рук перед грудьюРазвивать перекрестную координацию в ползанииИгры с мячом «Катай быстрее» |
| 7-8 | Игры и игровые упражнения с элементами спорта:баскетболПодбрасывание и ловля мяча с хлопком. Отбивание мяча на месте и в движенииПеребрасывание, отбивание мяча в парах с изменением расстоянияЗабрасывание мяча в баскетбольную корзину Игры с мячом «Мяч капитану» |
| 9-10 | Бег «змейкой» со сменой направляющегоОбщеразвивающие упражнения с мячомОбщеразвивающие упражнения с гимнастическойпалкойПролезание в обручи, сцепленные между собойРазвивать умение согласовывать отбивание и ловлюмяча в парахЗакрепить умение забрасывать мяч в корзину обеимируками от грудиОбучить прыжкам через короткую скакалку, вращаяее впередиИгра «Запрещенное движение» |
| 11-12 | Укрепить мышцы, участвующие в формированиисвода стопыОбщеразвивающие упражнения с гантелямиЗакрепить умение бросать мяч вверх и ловить егопосле хлопка в ладоши (стоя на месте, в ходьбе)Закрепить умение лазать по гимнастической стенке спереходом на другой пролетИгра «Медведь и пчелы» |
| Ноябрь | 13-14 | Бег «змейкой» со сменой направляющегоОбщеразвивающие упражнения с мячомОбщеразвивающие упражнения с гимнастическойпалкойПролезание в обручи, сцепленные между собойРазвивать умение согласовывать отбивание и ловлюмяча в парахЗакрепить умение забрасывать мяч в корзину обеимируками от грудиОбучить прыжкам через короткую скакалку, вращаяее впередиИгра «Запрещенное движение» |
| 15-16 | Укрепить мышцы, участвующие в формированиисвода стопыОбщеразвивающие упражнения с гантелямиЗакрепить умение бросать мяч вверх и ловить егопосле хлопка в ладоши (стоя на месте, в ходьбе)Закрепить умение лазать по гимнастической стенке спереходом на другой пролетИгра «Медведь и пчелы» |
|  |  |
| 17-18 | Укреплять мышечный корсет позвоночникаПодтягивание (лежа на животе, лежа на спине) нагимнастической скамейкеЗакреплять навык энергичного отталкивания впрыжках в длину с местаЗакрепить умение бросать мешочек в вертикальнуюцель точноИгра «Ловишка, бери ленту!» |
|  | 19-20 | Укрепить мышцы, участвующие в формированиисвода стопыОбщеразвивающие упражнения с гантелямиЗакрепить умение бросать мяч вверх и ловить егопосле хлопка в ладоши (стоя на месте, в ходьбе)Закрепить умение лазать по гимнастической стенке спереходом на другой пролетИгра «Медведь и пчелы» |
| Декабрь | 21-22 | ОРУ с гантелямиРазвивать быстроту действий при подлезании поддуги разной высотыЗапрыгивание на скамейку, спрыгивание с поворотом90\*ПолзаниеРазвивать силу отталкивания при бросании набивногомячаИгра «Мы веселые ребята» |
| 23-24 | Ведение и передача мяча на ходу в парах, с отскокомот землиПриучать быстро переходить от подлезания клазанию с использованием перекрестнойкоординацииЗакрепить умение выполнять метание в вертикальнуюцель с разного расстоянияИгра «Мыши в кладовой» |
| 25-26 | Укреплять силу рук в подтягивании в висе нагимнастической стенкеРазвивать прыгучесть в прыжках в длину с местаЗакрепить умение бросать мяч вверх и ловитьегопосле хлопка в ладоши, вести мяч, отбивать мяч обпол правой и левой рукой (стоя на месте, в ходьбе)Игра «Два Мороза» |
| 27-28 | Игры и игровые упражнения с элементами спорта:футбол.Ведение мяча ногой с обводкой конусовЗабивание мяча в воротаИгра «Мини футбол» |
| Январь | 29-30 | Закреплять навыки бега с преодолением препятствий,со сменой направленияРазвивать силу рук в лазании по канатуРазвивать прыгучесть в запрыгивании на скамейку,спрыгивание с поворотом на 90\*Игра «Попади в корзину» с бросками мяча двумяруками в баскетбольную корзину |
| 31-32 | Ходьба и бег с гантелямиОРУ с отягощениемФормировать навык ведения и передачи мяча находув парах, с отскоком от землиЗакрепить навык перехода с пролета, лазания с использованием перекрестной координацииЗакрепить умение выполнять метание в движущуюся цельИгра «Охотник и зайцы» |
| 33-34 | Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе с остановкой на одной ногеФормировать навык прыжка в длину с разбега, акцентировать внимание на отталкивании и приземленииБросок набивного мяча Игра «Два Мороза» |
| 35-36 | СтретчингРазвивать ловкость в упражнениях с малым мячом Игры-импровизации |
| Февраль | 37-38 | Разновидности ходьбы и бега Элементы спортивного танцаИгроритмика |
| 39-40 | Ходьба и бег с изменением направления ОРУ в парахЭлементы современного танца Игра «Охотник и зайцы» |
| 41-42 | Упражнения на развитие подвижности суставов Комбинации из танцевальныхшаговСтретчинг |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 43-44 | Силовая подготовка Дыхательные упражненияИгра «Два Мороза» |
| Март | 45-46 | Корригирующие упражнения с гимнастической палкойСиловая подготовка Дыхательные упражнения Игра «Ловишки с лентами» |
| 47-48 | Ходьба и бег с изменением направления Аэробика с мячамиИгра «Охотник и зайцы» |
| 49-50 | Упражнения на развитие выносливости ОРУ в парахКомбинации из танцевальных шагов |
| 51-52 | Силовая подготовка Дыхательные упражнения Игра «Охотник и зайцы» |
| Апрель | 53-54 | Корригирующие упражнения Силовая подготовкаДыхательные упражненияИгра «Пустое место» |
| 55-56 | Ходьба и бег с изменением темпа и направления Произвольные упражнения на воспроизведение музыкиСиловая подготовка.Игра «Выше ноги от земли» |
| 57-58 | Упражнения на развитие выносливости ОРУ в парахАэробика без предметовКомпозиция из ранее изученных шагов Игра «Воробьи и вороны» |
| 59-60 | Выполнение движений руками под музыку в различном темпе и схлопкамиУпражнения на скручивание СтретчингДыхательные упражнения Игра «Перелет птиц» |
| Май | 61-62 | Силовой турнирДыхательные упражнения |
| 63-64 | Спортивные упражнения и игры: со скакалками,обручами, кеглями, кольцебросом |
| 65-66 | Развлечения: игры-эстафеты, игры соревновательногохарактера |
| 67-68 | Проведение итогового мониторинга |