

Департамент образования администрации города Омска  
Бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
города Омска «Центр развития творчества «Дом пионеров»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «\_» августа 2023 г.  
протокол № 1

Утверждаю:  
Директор БОУ ДО ЦРТ «Дом  
пионеров»  
\_\_\_\_\_ Н.В.Летун  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Принята на заседании  
методического совета  
от «\_» августа 2023 г.  
протокол № 1

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Юные спортсмены»**  
физкультурно-спортивной направленности  
форма реализации программы: очная  
возраст обучающихся: 5-7 лет  
уровень сложности: базовый  
срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Зайцева Анжелика Анатольевна,  
педагог дополнительного  
образования

Омск, 2023

## Содержание

<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Стр.</b>
<b>1.</b>	<b>Пояснительная записка</b> .....	<b>3</b>
<b>2.</b>	<b>Учебно-тематическое планирование</b> .....	
<b>3</b>	<b>Содержание программы</b> .....	
	Учебно-тематическое планирование 1 года обучения.....	5
	Содержание 1 года обучения.....	6
	Учебно-тематическое планирование 2 года обучения.....	13
	Содержание 2 года обучения.....	14
<b>4.</b>	<b>Контрольно-оценочные средства</b> .....	<b>20</b>
<b>5.</b>	<b>Условия реализации программы</b> .....	<b>25</b>
<b>6.</b>	<b>Список литературы</b> .....	<b>27</b>
<b>7.</b>	<b>Приложение</b> .....	<b>41</b>

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные спортсмены» имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на укрепление здоровья и физическое развитие детей от 5 до 7 лет. Уровень сложности – базовый.

Программа разработана на основании: Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273 ФЗ от 29.12.2012); Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р).

**Новизна** программы заключается в практическом соединении видов деятельности: общей физической подготовки, аэробики, акробатики, хореографии и оздоровительной работы, что способствует воспитанию здоровой, физически развитой личности.

**Актуальность** программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности, где занятия обеспечивают укрепление здоровья, физическую подготовленность и всестороннее развитие юных спортсменов. Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощными факторами, повышающими адаптационные возможности организма, расширяющими функциональные резервы. Данная программа поможет детям и их родителям определиться с выбором направления физического развития, когда ребенок пойдет в школу. Он сможет преуспеть в сложно координационных видах спорта (аэробика, акробатика, хоккей, фигурное катание и т.д.), спортивных играх (волейбол, баскетбол, футбол и т.д.) и с легкостью осваивать школьную программу по физической культуре.

В ходе реализации программы много внимания уделяется социально-коммуникативному развитию детей – воспитанию уважения к истории Родины, ее культурному наследию, обучению детей оказывать помощь и поддержку друг другу, взаимодействовать и сотрудничать. По мнению специалистов, опыт взаимодействия со сверстниками, является фундаментом для развития личности ребенка, становления его самосознания.

**Краткая возрастная характеристика целевой группы 5-7 лет.** Дошкольники 5-7 лет располагают значительной двигательной активностью при недостаточной согласованности действий, в которых участие принимают крупные группы мышц. В данном возрастном периоде имеет место чрезмерная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и

выполнении однотипных движений. Большое внимание в данном возрасте уделяется формированию и сохранению правильной осанки. В данной программе представлены необходимые физические упражнения, формирующие правильную осанку и ориентированные на частую смену деятельности.

При разработке программы учитывались требования, предъявляемые к программам дополнительного образования, возрастные особенности детей и перспективы для дальнейшего физического и психического развития и самосовершенствования. В программе предложены занятия аэробикой, акробатикой, хореографией, общая физическая подготовка и подвижные игры, что позволяет разнообразить способы двигательной активности дошкольников. Особенностью организации образовательного процесса является использование игрового метода как основного. Значительное место занимают игры и общеразвивающие упражнения. Учебно-тренировочные занятия состоят из трех частей: подготовительная (разминка), основная и заключительная (заминка, стретчинг).

**Цель:** освоение обучающимися 5-7 лет способов двигательной активности на основе физического развития и приобретение ими социально-коммуникативного опыта.

**Задачи:**

- Формировать и развивать основные физические качества: сила, быстрота, гибкость, выносливость, координация движения.
- Обучить способам двигательной активности (подвижные, ритмико-пластические игры, гимнастические упражнения, эстафеты).
- Формировать устойчивый интерес к активному и здоровому образу жизни.
- Формировать чувство уважения к истории своей страны, ее культурному наследию посредством бесед, постановки русских народных танцев.
- Формировать готовность к совместной деятельности со сверстниками.

**Срок реализации программы 2 года:** 1 и 2 год по 108 часов.

**Форма обучения:** очная.

**Возраст учащихся:** 5-7 лет. Количество учащихся в одной группе 15 человек. Состав постоянный.

**Режим занятий:** по 1 часу 3 раза в неделю. Продолжительность 1 занятия 30 минут. В случае неблагоприятной эпидемиологической

обстановки предусмотрена обучение детей в дистанционном режиме (Приложение 1).

**Набор детей** производится без специального отбора на основании письменного заявления родителей и медицинского заключения о состоянии здоровья обучающихся. Перевод на последующий год обучения производится при условии выполнения детьми программы. Зачисление вновь прибывших обучающихся на второй год обучения производится по уровню двигательной подготовки, на основании письменного заявления родителей и медицинского заключения о состоянии здоровья обучающихся. Требования, предъявляемые к обучающимся - отсутствие противопоказаний к занятиям физкультурой.

Основная **форма** организации обучения – **занятие**.

### **Планируемые результаты 1 год обучения.**

В качестве критериев эффективности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные спортсмены» в соответствии с ФГОС дошкольного образования выбраны следующие целевые ориентиры:

- Демонстрирует интерес к активному и здоровому образу жизни.
- Проявляет уважения к истории своей страны.
- Выполняет упражнения, демонстрируя основные физические качества: сила, быстрота, гибкость, выносливость, координация движений.
- Взаимодействует со сверстниками, участвует в совместных играх.
- Владеет способами двигательной активности (подвижные и ритмико-пластические игры).

## **2. Учебно-тематический план**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел и тема</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Формы аттестации/Контроля</b>
<b>1.</b>	<b>Введение.</b>	<b>6</b>	Опрос, беседа, решение проблемных ситуаций
1.1.	Введение в предмет.	1	
1.2.	Техника безопасности на занятиях , правила дорожного движения.	3	
1.3.	Правила поведения в экстремальных	2	

	ситуациях.		
<b>2.</b>	<b>«Быть здоровым – здорово!».</b>	<b>7</b>	Опрос, беседа, занятие-игра
2.1.	Режим дня и рациональное питание юного спортсмена.	2	
2.2.	Опора и двигатели нашего организма.	2	
2.3.	Полезные и вредные привычки.	2	
2.4.	«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».	1	
<b>3.</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>30</b>	Опрос, педагогическое наблюдение, контрольное выполнение заданий, анализ соревнований
3.1.	Комплексы общих развивающих упражнений.	6	
3.2.	Развитие основных физических качеств.	7	
3.3.	Строевая подготовка.	5	
3.4.	Подвижные игры.	7	
3.5.	Соревнования.	5	
<b>4.</b>	<b>Аэробика.</b>	<b>13</b>	Опрос, беседа, практические задания, демонстрация освоенных элементов
4.1.	Основные термины аэробики.	2	
4.2.	Базовые шаги аэробики.	5	
4.3.	Комплексы аэробики.	6	
<b>5.</b>	<b>Базовая акробатика.</b>	<b>21</b>	Опрос, беседа, практические задания, демонстрация освоенных элементов
5.1.	Основные термины акробатики.	2	
5.2.	Техническая подготовка.	5	
5.3.	Партерная акробатика.	8	
5.4.	Статические элементы.	6	
<b>6.</b>	<b>Хореография.</b>	<b>25</b>	Опрос, беседа, практические задания, демонстрация
6.1.	Основные позиции рук и ног.	3	
6.2.	Основы музыкальной грамоты.	3	

6.3.	Ритмико-пластические игры.	6	освоенных элементов
6.4.	Элементы народного танца.	6	
6.5.	Танцевальные соединения.	5	
<b>7.</b>	<b>Диагностика.</b>	<b>6</b>	Педагогическое наблюдение, задания, анализ показателей
7.1.	Входная.	2	
7.2.	Текущая.	2	
7.3.	Итоговая.	2	
<b>ИТОГО:</b>		<b>108</b>	

### 3.Содержание программы 1 года обучения

Особенности 1 года обучения заключаются в том, что дошкольников необходимо погрузить в образовательно-тренировочный процесс. Замотивировать их на развитие не только физических возможностей, но и к бережному отношению к здоровью. Особое внимание уделяется освоению техники безопасности, освоению необходимых теоретических и практических знаний по основным разделам, сплочению коллектива, организации взаимодействия.

#### Раздел 1. «Введение»

##### *1.1 Тема: «Введение в предмет».*

Знакомство с программой «Юные спортсмены». Цели, задачи и содержание работы в объединении на учебный год. Просмотр и обсуждение видеоматериалов «Современные направления в аэробике, акробатике и хореографии». Режим работы объединения. Вводный инструктаж по технике безопасности противопожарной безопасности, правила поведения на занятиях в спортивном зале, на спортивной площадке. Знакомство с видами спорта – аэробика и акробатика, а также с хореографическим искусством. Ситуации по нарушению техники безопасности на занятиях в спортивном зале и спортивной площадке.

**Формы занятия:** вводное занятие.

**Виды деятельности обучающихся:** беседа, усвоение информации о направлении деятельности программы, разработка правил поведения в

объединении, анализ предложенных ситуаций по нарушению техники безопасности.

**Формы оценки и контроля:** опрос, беседа.

**1.2. Тема: «Техника безопасности на занятиях, правила дорожного движения».**

Причины травматизма на занятиях. Правила работы на гимнастических матах. Причины дорожно-транспортных происшествий и травматизма людей. Правила поведения пешехода и пассажира. Анализ травматизма на занятиях, ситуации на дорогах, причины дорожно-транспортных происшествий, правила дорожного движения – проблемные ситуации.

**Формы занятия:** практическое занятие.

**Виды деятельности обучающихся:** инструктажи, анализ причины травматизма на занятиях и ситуаций на дорогах, работа с проблемными ситуациями.

**Формы оценки и контроля:** решение проблемных ситуаций.

**1.3 Тема: «Правила поведения в экстремальных ситуациях».**

Виды и причины возникновения экстремальных ситуаций: теракт, пожар, наводнение. Изучение плана эвакуации. Паника и ее последствия. Эвакуация по учебной тревоге (организованность и время).

**Формы занятия:** практическое занятие.

**Виды деятельности обучающихся:** беседа по технике безопасности, выполнение действий при эвакуации, анализ выполнения эвакуации, самооценка с помощью педагога.

**Формы оценки и контроля:** педагогическое наблюдение, опрос.

**Основные термины и понятия:** инструктажи, образовательная программа, правила поведения, причины травматизма, экстремальные ситуации (теракт, пожар, наводнение), паника и ее последствия.

## **Раздел 2. «Быть здоровым – здорово!»**

**2.1. Тема: «Режим дня и рациональное питание юного спортсмена».**

Понятие режима дня, правил и временных отрезков питания, распределение нагрузки, активного отдыха и релаксации. Список полезных продуктов. Польза витаминов. Для закрепления материала - просмотр видеоролика по данной теме. Игра «Все ли полезно, что в рот полезло?».

**Формы занятия:** занятие-игра.

**Виды деятельности обучающихся:** беседа, просмотр видеоролика, игра, оценка результатов работы вместе с педагогом.

**Формы оценки и контроля:** педагогическое наблюдение, игра.

### ***2.2. Тема «Опора и двигатели нашего организма».***

Части тела человека, их значение. Позвоночник – основа нашего тела. Мышцы - главные силачи нашего организма. Игра «Театр тела».

**Формы занятия:** занятие-игра.

**Виды деятельности обучающихся:** освоение знаний о частях тела, осмысление важности развития, заботы о частях тела, игровая деятельность.

**Формы оценки и контроля:** беседа, игра.

### ***2.3. Тема: «Полезные и вредные привычки».***

Понятие «привычка». Полезные и вредные привычки (приложение № 1). Игра «Это мой выбор».

**Формы занятия:** занятие-игра.

**Виды деятельности обучающихся:** ознакомление с понятием «привычки», анализ, сравнение, игровая деятельность, оценка результатов работы вместе с педагогом.

**Формы оценки и контроля:** педагогическое наблюдение.

### ***2.4. Тема: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».***

Забота о здоровье. Правила приема солнечных, воздушных и водных ванн. Правила поведения на воде. Игровые ситуации с разбором нарушений правил приема солнечных, водных и воздушных ванн, поведения на воде.

**Формы занятия:** игровое занятие.

**Виды деятельности обучающихся:** беседа, анализ нарушения правила приема солнечных, воздушных и водных ванн и поведения на воде.

**Формы оценки и контроля:** опрос.

**Основные термины и понятия:** режим дня, полезные продукты, витамин, полезные и вредные привычки, солнечные, воздушные и водные ванны.

## **Раздел 3. «Общая физическая подготовка»**

### ***3.1 Тема: «Комплексы общих развивающих упражнений».***

Актуализация знаний об общих развивающих упражнениях. Последовательность выполнения (приложение №6). Статические и

динамические упражнения, комплексы общеразвивающих упражнений, способствующих развитию мышц шеи, верхнего плечевого пояса, мышц спины, рук, ног и пресса, упражнения с гимнастической палкой, обручем, скакалкой.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды деятельности обучающихся:** восприятие информации, освоение статических и динамических упражнений, самоконтроль.

**Формы оценки и контроля:** педагогическое наблюдение.

### ***3.2 Тема: «Развитие основных физических качеств».***

Физические качества. Понятие быстроты, формы её проявления. Гибкость и её развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Понятие силы, силовая выносливость. Виды и показатели выносливости. Развитие скоростных способностей: быстроты реакции, последовательных двигательных действий в целом, улучшение стартовой скорости, скоростной выносливости. Общие и специальные упражнения на развитие ловкости. Восстановительные мероприятия после напряженных тренировочных нагрузок. Комплекс упражнений для развития физических качеств.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие, занятие-игра, занятие-путешествие.

**Виды деятельности обучающихся:** восприятие информации о важности развития физических качеств, освоение понятий: гибкость, скорость, ловкость, сила, выносливость, выполнение комплексов упражнений, демонстрация учащимися правильного выполнения комплексов упражнений, взаимоконтроль, взаимооценка, самоконтроль.

**Формы оценки и контроля:** контрольное задание, соревнования, эстафета, игра.

### ***3.3 Тема: «Строевая подготовка»***

Что такое строевая подготовка и зачем она нужна? (приложение № 8). Повороты на месте и перестроение в две колонны. Игры. Соревнования.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие, игровое занятие, практическое занятие.

**Виды деятельности обучающихся:** усвоение информации о строевой подготовке, разучивание элементов строевой подготовки, демонстрация обучающимся правильного повторения поворотов на месте и перестроение в две колонны, рефлексия.

**Формы оценки и контроля:** соревнование, игра, педагогическое наблюдение.

### ***3.4 Тема: «Подвижные игры».***

Разновидности подвижных игр (приложение № 3). Эстафеты с предметами и без предметов. Скоростно-силовые эстафеты. Подвижные игры с мячом и сюжетные игры. Работа в группах, в парах.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие, занятие-игра.

**Виды деятельности обучающихся:** применение двигательных навыков в играх и эстафетах, демонстрация учащимися знаний правил игр.

**Формы оценки и контроля:** педагогическое наблюдение, игры, эстафеты.

### ***3.5 Тема «Соревнования».***

Соревнование. Ознакомление с положением о соревнованиях. Техника безопасности. Участие в соревнованиях, работа в группах, в парах.

**Формы занятия:** занятие – соревнование, занятие-турнир.

**Виды деятельности обучающихся:** усвоение знаний о соревнованиях, их видах, правилах участия, выполнение видов соревнований, самооценка, взаимооценка.

**Формы оценки и контроля:** соревнование, турнир.

**Основные термины и понятия:** комплексы упражнений, статических и динамических упражнений, строевая подготовка, разновидности подвижных игр.

## **Раздел 4. «Аэробика»**

### ***4.1 Тема: «Основные термины аэробики».***

Понятие «Аэробика», основные термины аэробики. Игра «Правильно - неправильно».

**Формы занятия:** практическое занятие.

**Виды деятельности обучающихся :** освоение основных терминов аэробики, демонстрация учащимися правильного понимания основных терминов аэробики.

**Формы оценки и контроля:** беседа, игра.

### ***4.2. Тема: «Базовые шаги аэробики».***

Техника выполнения базовых шагов аэробики на низкой, средней и высокой нагрузке. Правила составления дорожки шагов (приложение № 4). Составление дорожки шагов.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие, практическое занятие.

**Виды деятельности обучающихся:** восприятие информации о технике выполнения базовых шагов аэробики, освоение техники, демонстрация учащимися правильного выполнения базовых шагов, самоконтроль, взаимоконтроль.

**Формы оценки и контроля:** контрольные задания, мини-соревнования.

#### ***4.3. Тема: «Комплексы аэробики».***

Разновидности комплексов аэробики по назначению: для разминки; для развития координации, осанки, выносливости, гибкости (приложение № 7).

Выполнение комплексов аэробики разной направленности. Игры.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие, ритмическая мозаика, игровое занятие.

**Виды деятельности обучающихся:** разучивание комплексов аэробики, закрепление в тренировке комплексов аэробики разной направленности, демонстрация учащимися правильного выполнения комплексов аэробики разной направленности, самооценка, взаимооценка.

**Формы оценки и контроля:** педагогическое наблюдение, игра, демонстрация освоенных элементов

**Основные термины и понятия:** понятие «Аэробика», основные термины аэробики, базовые шаги, низкая, средняя и высокая нагрузка.

### **Раздел 5. «Базовая акробатика»**

#### ***5.1. Тема: «Основные термины акробатики».***

Что такое акробатика? Какая она бывает? Основные термины: кувырок, мост, ласточка, колесо, стойка на голове и руках, переворот и т.д. Термины акробатики. Игра «Повтори за другом». Работа в группах, в парах.

**Формы занятия:** практическое занятие.

**Виды деятельности обучающихся:** демонстрация обучающимся правильного понимания основных терминов акробатики.

**Формы оценки и контроля:** педагогическое наблюдение, игра.

#### ***5.2. Тема: «Техническая подготовка».***

Техника статических упражнений: ласточка, мостик, стойка на голове и руках. Техника динамических упражнений: кувырок, колесо, переворот, рондат. Статические и динамические упражнения. Игры.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие, практическое занятие, занятие-игра.

**Виды деятельности обучающихся:** освоение техники статических и динамических упражнений, отработка упражнений, демонстрация обучающимся правильной техники выполнения упражнений.

**Формы оценки и контроля:** педагогическое наблюдение, контрольные задания.

### ***5.3. Тема: «Партерная акробатика».***

Подводящие упражнения: перекаты, кувырки и т.д. (приложение № 2). Партерная акробатика, динамические упражнения. Работа в группах, в парах.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие, практическое занятие.

**Виды деятельности обучающихся:** освоение и отработка подводящих упражнений, демонстрация учащимися правильного исполнения изученных элементов, самоконтроль, взаимоконтроль.

**Формы оценки и контроля:** педагогическое наблюдение, демонстрация освоенных элементов.

### ***5.4. Тема: «Статические элементы».***

Статические элементы «Цыпленок», «Паучок», «Ласточка» и т.д. (приложение № 2).

Упражнения. Игры.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие, игровое занятие.

**Виды деятельности обучающихся:** освоение и отработка статических элементов, демонстрация учащимися правильного выполнения изученных элементов.

**Формы оценки и контроля:** педагогическое наблюдение, демонстрация освоенных элементов.

**Основные термины и понятия:** акробатика, партерная акробатика, статические элементы, динамические элементы.

## **Раздел 6. «Хореография»**

### ***6.1. Тема: «Основные позиции рук и ног».***

Основные позиции рук и ног (приложение № 5). Позиции рук и ног – освоение позиций.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды деятельности обучающихся:** разучивание основных позиций рук и ног, демонстрация обучающимся правильного выполнения позиций рук и ног.

**Формы оценки и контроля:** педагогическое наблюдение, демонстрация освоенных позиций.

### ***6.2. Тема: «Основы музыкальной грамоты».***

Основные понятия: темп, такт, доля. Хлопать и топтать 8-ки разного темпа музыки. Игра «Хлопаем и топаем».

**Формы занятия:** игровое занятие.

**Виды деятельности обучающихся:** освоение основных понятий: темп, такт, доля; демонстрация обучающимся правильного выполнения задания.

**Формы оценки и контроля:** педагогическое наблюдение, игра-испытание.

### ***6.3. Тема: «Ритмико-пластические игры».***

Упражнения на выполнение волн, поворотов, равновесий, прыжков в процессе игр: «Пантомима», «Зеркало», «Театр тела». Волны, повороты, равновесия, прыжки в процессе игр: «Пантомима», «Зеркало», «Театр тела».

**Формы занятия:** игровое занятие, ритмическая мозаика.

**Виды деятельности обучающихся:** игра, демонстрация обучающимся правильного выполнения упражнений.

**Формы оценки и контроля:** педагогическое наблюдение, игра.

### ***6.4. Тема: «Элементы народного танца».***

История русского народного танца. Элементы танца (приложение № 5). Освоение элементов русского народного танца. Работа в группах, в парах.

**Формы занятия:** практическое занятие, занятие - репетиция.

**Виды деятельности обучающихся:** восприятие информации о истории русского народного танца, взаимодействие в группах и парах, демонстрация обучающимся правильного выполнения элементов.

**Формы оценки и контроля:** педагогическое наблюдение, демонстрация освоенных элементов русского народного танца.

### ***6.5. Тема: «Танцевальные соединения».***

Соединение разученных движений в танцевальные комбинации. Выполнение танцевальных комбинаций. Работа в группах, в парах.

**Формы занятия:** практическое занятие, занятие - концерт.

**Виды деятельности обучающихся :** создание и выполнение танцевальных комбинаций, демонстрация учащимися правильного выполнения танцевальных комбинаций.

**Формы оценки и контроля:** педагогическое наблюдение, контрольное задание, концерт.

**Основные термины и понятия:** позиции рук и ног, темп, такт, доля.

## **Раздел 7. «Диагностика»**

### **7.1 Тема: «Входная».**

Определение уровня физического развития. Общая физическая подготовка. Уровень развития планируемых результатов. Диагностика развития предметных навыков осуществляется при помощи контрольно-измерительных материалов общей физической подготовки.

**Формы занятия:** контрольное занятие.

**Виды деятельности обучающихся:** выполнение контрольных заданий.

**Формы оценки и контроля:** контрольные задания.

### **7.2 Тема: «Текущая».**

Определение уровня физического развития. Общая физическая подготовка. Уровень развития планируемых результатов. Диагностика развития предметных навыков осуществляется при помощи контрольно-измерительных материалов общей физической подготовки.

**Формы занятия:** контрольное занятие.

**Виды деятельности обучающихся:** выполнение контрольных заданий.

**Формы оценки и контроля:** контрольные задания.

### **7.3 Тема: «Итоговая».**

Определение уровня физического развития. Общая физическая подготовка. Уровень развития планируемых результатов. Диагностика развития предметных навыков осуществляется при помощи контрольно-измерительных материалов общей физической подготовки.

**Формы занятия:** контрольное занятие.

**Виды деятельности обучающихся:** выполнение контрольных заданий.

**Формы оценки и контроля:** контрольные задания.

**Основные понятия, термины:** инструктаж, контрольное задание, показатели.

## Планируемые результаты 2 год обучения:

В качестве критериев эффективности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные спортсмены» в соответствии с ФГОС дошкольного образования выбраны следующие целевые ориентиры:

- Демонстрирует устойчивый интерес к активному и здоровому образу жизни;
- Проявляет уважения к истории своей страны, ее культурному наследию;
- Взаимодействует со сверстниками, участвует в совместных играх, способен договариваться, выбирает участников по совместной деятельности.
- Владеет способами двигательной активности (подвижные, ритмико-пластические игры, гимнастические упражнения, эстафеты).
- Выполняет упражнения, демонстрирует основных физические качества: силы, быстроты, гибкости, выносливости, координации движений.

## Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Раздел и тема	Количество часов	Формы аттестации/ Контроля
<b>1.</b>	<b>Введение</b>	<b>7</b>	Опрос, беседа, решение проблемных ситуаций
1.1	Планирование деятельности на год.	1	
1.2	Техника безопасности на занятиях и правила дорожного движения	4	
1.3	Правила поведения в экстремальных ситуациях	2	
<b>2.</b>	<b>«Быть здоровым – здорово!».</b>	<b>4</b>	Опрос, беседа, занятие-игра
2.1	«Витамины - наша сила!»	2	

2.2	Гигиена и закаливание	2	
<b>3.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>34</b>	Опрос, педагогическое наблюдение, контрольное выполнение заданий, анализ соревнований
3.1	Комплексы общих развивающих упражнений	6	
3.2	Развитие основных физических качеств	6	
3.3	Строевая подготовка	4	
3.4	Подвижные игры	9	
3.5	Стретчинг (растяжка)	4	
3.6	Соревнования	5	
<b>4.</b>	<b>Аэробика</b>	<b>20</b>	Опрос, беседа, практические задания, демонстрация
4.1	Основные термины танцевальной аэробики	2	
4.2	Элементы танцевальной аэробики	6	
4.3	Комплексы танцевальной аэробики	6	
4.4	Составление простых танцевальных композиций	6	
<b>5.</b>	<b>Базовая акробатика</b>	<b>18</b>	Опрос, беседа, практические задания, демонстрация освоенных элементов
5.1	Основные термины акробатики	2	
5.2	Техническая подготовка	4	
5.3	Партерная акробатика	6	
5.4	Акробатические связки	6	
<b>6.</b>	<b>Хореография</b>	<b>19</b>	Опрос, беседа, практические задания, демонстрация освоенных элементов
6.1	Элементы спортивного танца	5	
6.2	Упражнения свободной пластики	4	
6.3	Ритмико-пластические игры	6	
6.4	Разучивание спортивных танцев	4	
<b>7.</b>	<b>Диагностика</b>	<b>6</b>	Педагогическое
7.1	Входная	2	

7.2	Текущая	2	наблюдение, задания, анализ показателей
7.3	Итоговая	2	
<b>ИТОГО:</b>		<b>108</b>	

## Содержание программы второго года обучения

Второй год по программе предусматривает дальнейшее развитие физических качеств обучающихся, совершенствование ранее изученных элементов аэробики, акробатики, хореографии и изучение новых. Обучающиеся получают новые знания из области здорового образа жизни.

### Раздел 1. «Введение»

#### *1.1. Тема: «Планирование деятельности на год».*

Цели, задачи и содержание работы в объединении на учебный год. Режим работы объединения. Вводный инструктаж по технике безопасности, противопожарной безопасности. Знакомство с хореографическим искусством, современным направлениями. Знакомства с биографией именитых спортсменов. Ситуации по нарушению техники безопасности на занятиях в спортивном зале и спортивной площадке. Просмотр и обсуждение видеоматериалов «Современные направления в аэробике, акробатике и хореографии».

**Формы занятия:** вводное занятие.

**Виды деятельности обучающихся:** беседа, разработка плана работы на учебный год совместно с педагогом, анализ предложенных ситуаций по нарушению техники безопасности.

**Формы оценки и контроля:** опрос, беседа.

*1.2. Тема: «Техника безопасности на занятиях, правила дорожного движения».* Причины травматизма на занятиях. Правила работы на гимнастических матах. Причины дорожно-транспортных происшествий и травматизма людей. Правила поведения пешехода и пассажира. Анализ травматизма на занятиях, ситуации на дорогах, причины дорожно-транспортных происшествий, правила дорожного движения.

**Формы занятия:** практическое занятие.

**Виды деятельности обучающихся:** инструктажи, анализ причины травматизма на занятиях и ситуаций на дорогах, обсуждение проблемных ситуаций.

**Формы оценки и контроля:** решение проблемных ситуаций.

### **1.3. Тема: «Правила поведения в экстремальных ситуациях».**

Виды, причины возникновения экстремальных ситуаций: теракт, пожар, наводнение. Изучение плана эвакуации. Паника и ее последствия. Эвакуация по учебной тревоге (организованность и время). Игровая ситуация «Мы пожарные!»

**Формы занятия:** практическое занятие.

**Виды деятельности обучающихся:** беседа по технике безопасности, анализ выполнения эвакуации, игровая деятельность.

**Формы оценки и контроля:** педагогическое наблюдение, игра.

**Основные термины и понятия:** инструктажи, образовательная программа, правила поведения, причины травматизма, экстремальные ситуации (теракт, пожар, наводнение), паника и ее последствия.

## **Раздел 2. «Быть здоровым – здорово!»**

### **2.1. Тема: «Витамины - наша сила!».**

Польза витаминов и минеральных веществ для детского организма. Список полезных продуктов. Для закрепления материала - просмотр мультимедийной презентации по данной теме. Выбор из предложенных продуктов только полезных и объяснение своего выбора. Игра «Вредное и полезное».

**Формы занятия:** занятие-игра.

**Виды деятельности обучающихся:** беседа, просмотр видеоролика, игра.

**Формы оценки и контроля:** педагогическое наблюдение, игра.

### **2.2. Тема: «Гигиена и закаливание».**

Правила личной гигиены. Последствия нарушений правил гигиены. Методики закаливания водой: влажные обтирания, прохладные обливания ног, обливания всего тела, контрастный душ.

**Формы занятия:** практическое занятие.

**Виды деятельности обучающихся:** беседа, анализ нарушения правила гигиены, самоконтроль.

**Формы оценки и контроля:** опрос.

**Основные термины и понятия:** режим дня, полезные продукты, витамин, полезные и вредные привычки, солнечные, воздушные и водные ванны.

### **Раздел 3. «Общая физическая подготовка»**

#### ***1.1.Тема: «Комплексы общих развивающих упражнений».***

Для чего нужны общеразвивающие упражнения? Систематизация знаний об общих развивающих упражнениях. Показ последовательности выполнения упражнений с комментированием одним из обучающихся (приложение №6.1). Статические и динамические упражнения, комплексы общеразвивающих упражнений, способствующих развитию мышц шеи, верхнего плечевого пояса, мышц спины, рук, ног и пресса, упражнения с гимнастической палкой, обручем, скакалкой.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды деятельности обучающихся:** освоение статических и динамических упражнений.

**Формы оценки и контроля:** педагогическое наблюдение.

#### ***1.2.Тема: «Развитие основных физических качеств».***

Актуализация знаний о физических качествах: быстрота, гибкость, ловкость, сила, силовая выносливость. Развитие скоростных способностей: быстроты реакции, последовательных двигательных действий в целом, улучшение стартовой скорости, скоростную выносливость. Общие и специальные упражнения на развитие физических качеств. Восстановительные мероприятия после напряженных тренировочных нагрузок. Комплекс упражнений для развития физических качеств.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды деятельности обучающихся:** выполнение общих и специальных упражнений на развитие физических качеств, демонстрация обучающимися правильного выполнения комплексов упражнений.

**Формы оценки и контроля:** педагогическое наблюдение, контрольные задания.

#### ***1.3.Тема: «Строевая подготовка».***

Выполнение команд в движении (приложение № 10). Построение в колонну по одному, в круг, в шеренгу, перестроение в колонну по двое, трое в процессе движения.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие, практическое занятие.

**Виды деятельности обучающихся:** демонстрация обучающимися многократного правильного повторения поворотов в движении, перестроение в две и три колонны.

**Формы оценки и контроля:** соревнование, педагогическое наблюдение.

#### ***1.4. Тема: «Подвижные игры».***

Разновидности подвижных игр (приложение № 2). Эстафеты с предметами и без предметов. Скоростно-силовые эстафеты. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры с мячом и сюжетные игры. Работа в группах, в парах.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие, занятие-игра.

**Виды деятельности обучающихся:** игровая деятельность, демонстрация учащимися знаний правил игр, взаимодействие в команде, взаимоконтроль, самооценка.

**Формы оценки и контроля:** эстафеты, игры.

#### ***1.5. Тема: «Стретчинг (растяжка)».***

Виды стретчинга: активный и пассивный. Техника безопасности. Техника растяжки с использованием различных упражнений (лежа на спине, у стены и т.д.) на занятии и при выполнении самостоятельной работы дома. Техника растяжки с использованием различных упражнений (лежа на спине, у стены и т.д.)

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды деятельности обучающихся:** восприятие информации о стретчинге, освоение техники растяжки, демонстрация обучающимися упражнений на гибкость с достаточной амплитудой и широтой исполнения.

**Формы оценки и контроля:** контрольные задания, педагогическое наблюдение.

#### ***1.6. Тема «Соревнования».***

Положение о соревнованиях. Правила участия. Условия победы. Техника безопасности. Участие в соревнованиях, работа в группах, в парах.

**Формы занятия:** соревнования.

**Виды деятельности обучающихся:** выполнение видов соревнований,

обсуждение результатов соревнований.

**Формы оценки и контроля:** соревнование.

**Основные термины и понятия:** комплексы упражнений, статических и динамических упражнений, строевая подготовка, разновидности подвижных игр, техника стретчинга.

## **Раздел 4. «Аэробика»**

### ***4.1. Тема: «Основные термины танцевальной аэробики».***

Понятие «Танцевальная аэробика», основные термины. Работа в группах, в парах.

**Формы занятия:** практическое занятие.

**Виды деятельности обучающихся:** освоение основных терминов танцевальной аэробики, демонстрация обучающимися правильного понимания основных терминов танцевальной аэробики.

**Формы оценки и контроля:** беседа.

### ***4.2. Тема: «Элементы танцевальной аэробики».***

Техника выполнения элементов танцевальной аэробики. Понятие «Танцевальная аэробика», основные термины. Выполнение элементов танцевальной аэробики. Работа в группах, в парах.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды деятельности обучающихся:** восприятие информации о технике выполнения элементов танцевальной аэробики, освоение техники, демонстрация обучающимися правильного выполнения элементов танцевальной аэробики, самоконтроль, взаимоконтроль.

**Формы оценки и контроля:** педагогическое наблюдение, демонстрация освоенных элементов танцевальной аэробики.

### ***4.3. Тема: «Комплексы танцевальной аэробики».***

Разновидности комплексов аэробики по назначению: для разминки; для развития координации, осанки, выносливости, гибкости. Выполнение комплексов разной направленности. Демонстрация учащимися правильного выполнения комплексов аэробики разной направленности. Работа в группах, в парах.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие, ритмическая мозаика, игровое занятие.

**Виды деятельности обучающихся:** актуализация знаний о комплексах танцевальной аэробики, взаимодействие в процессе выполнения комплексов

танцевальной аэробики, демонстрация обучающимся правильного выполнения комплексов аэробики разной направленности самооценка, взаимооценка.

**Формы оценки и контроля:** педагогическое наблюдение, демонстрация освоенных элементов.

#### ***4.4. Тема: «Составление простых танцевальных композиций».***

Соединение разученных движений в танцевальные комбинации. Отработка разученных танцевальных комбинаций. Работа в группах, в парах.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие, танцевальный турнир.

**Виды деятельности обучающихся:** самостоятельная работа: составление танцевальных комбинаций; взаимооценка, взаимоконтроль.

**Формы оценки и контроля:** педагогическое наблюдение, турнир.

**Основные термины и понятия:** танцевальная аэробика, комплексы танцевальной аэробики.

### **Раздел 5. «Базовая акробатика»**

#### ***5.1. Тема: «Основные термины акробатики».***

Понятия: переворот вперед, переворот назад, «Рондат». Термины акробатики.

**Формы занятия:** практическое занятие.

**Виды деятельности обучающихся:** освоение понятий, демонстрация обучающимся правильного понимания основных терминов акробатики.

**Формы оценки и контроля:** педагогическое наблюдение, беседы.

#### ***5.2. Тема: «Техническая подготовка».***

Техника страховки при выполнении элементов акробатики. Правила безопасности. Техника статических упражнений: ласточка, мостик, стойка на голове и руках. Техника динамических упражнений: кувырок, колесо, переворот, рондат. Выполнение упражнений.

**Формы занятия:** практическое занятие.

**Виды деятельности обучающихся:** словесная саморегуляция при выполнении техники страховки, демонстрация обучающимся правильной техники выполнения упражнений.

**Формы оценки и контроля:** педагогическое наблюдение, демонстрация техники страховки.

#### ***5.3. Тема: «Партерная акробатика».***

Партерная акробатика. Переворот вперед и назад, колесо на одной руке и т.д. (приложение № 2). Динамические упражнения. Работа в группах, в парах, индивидуально.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды деятельности обучающихся:** выполнение элементов партерной акробатики, демонстрация обучающимися правильного исполнения изученных элементов.

**Формы оценки и контроля:** педагогическое наблюдение, демонстрация освоенных элементов.

#### ***5.4. Тема: «Акробатические связки».***

Акробатические связки. Стойка на голове, стойка на предплечьях и т.д. (приложение № 2.1). Выполнение акробатических связок. Игровые ситуации.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие, игровое занятие.

**Виды деятельности обучающихся:** отработка акробатических связок, демонстрация обучающимися правильного выполнения акробатических связок.

**Формы оценки и контроля:** контрольные задания.

**Основные термины и понятия:** переворот вперед, переворот назад, «Рондат», статические упражнения: ласточка, мостик, стойка на голове и руках, страховка, акробатические связки.

### **Раздел 6. «Хореография»**

#### ***6.1. Тема: «Элементы спортивного танца».***

Спортивный танец. Прыжковые элементы, элементы в партере. Работа в группах, в парах.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие.

**Виды деятельности обучающихся:** изучение элементов спортивного танца, взаимодействие при выполнении элементов, демонстрация обучающимися правильного выполнения изученных элементов.

**Формы оценки и контроля:** педагогическое наблюдение, демонстрация освоенных элементов спортивного танца.

#### ***6.2. Тема: «Упражнения свободной пластики».***

Волны и взмахи: пружинные движения руками, волна руками, волна, сидя на пятках, волна вперед, боковая волна, волна книзу, взмах, сидя на пятках, взмах стоя, упражнения на расслабление рук, ног. Игры.

**Формы занятия:** учебно-тренировочное занятие, занятие-фантазия.

**Виды деятельности обучающихся:** выполнение упражнений свободной пластики с использованием воображения и фантазии, демонстрация обучающимися правильного выполнения задания, игровая деятельность.

**Формы оценки и контроля:** контрольные задания, игровая ситуация «В волшебной стране пластики».

### ***6.3. Тема: «Ритмико-пластические игры».***

Ритмико-пластические игры. Упражнения на выполнение волн, поворотов, равновесий, прыжков в процессе игр: «Подражательные игры», «Алиса в зазеркалье», «Двое из ларца, одинаковых с лица». Работа в группах, в парах.

**Формы занятия:** игровое занятие, ритмическая мозаика.

**Виды деятельности обучающихся:** игра, взаимодействие, сотрудничество в играх, демонстрация обучающимися правильного выполнения упражнений.

**Формы оценки и контроля:** педагогическое наблюдение, игра.

### ***6.4. Тема: «Разучивание спортивных танцев».***

Спортивный танец. Применение элементов спортивного танца. Работа в группах, в парах.

**Формы занятия:** практическое занятие, занятие-репетиция.

**Виды деятельности обучающихся:** изучение рисунка танца, освоение элементов, отработка танцевальных композиций, репетиция танцевального номера.

**Формы оценки и контроля:** педагогическое наблюдение, контрольные задания.

**Основные термины и понятия:** упражнения свободной пластики, спортивный танец.

## **Раздел 7. «Диагностика»**

### ***7.1 Тема: «Входная».***

Определение уровня физического развития. Общая физическая подготовка. Уровень развития планируемых результатов. Диагностика развития

предметных навыков осуществляется при помощи контрольно-измерительных материалов общей физической подготовки.

**Формы занятия:** контрольное занятие.

**Виды деятельности обучающихся:** выполнение контрольных заданий.

**Формы оценки и контроля:** контрольные задания.

### ***7.2 Тема: «Текущая»***

Определение уровня физического развития. Общая физическая подготовка. Уровень развития планируемых результатов. Диагностика развития предметных навыков осуществляется при помощи контрольно-измерительных материалов общей физической подготовки.

**Формы занятия:** контрольное занятие.

**Виды деятельности обучающихся:** выполнение контрольных заданий.

**Формы оценки и контроля:** контрольные задания.

### ***7.3 Тема: «Итоговая»***

Определение уровня физического развития. Общая физическая подготовка. Уровень развития планируемых результатов. Диагностика развития предметных навыков осуществляется при помощи контрольно-измерительных материалов общей физической подготовки.

**Формы занятия:** контрольное занятие.

**Виды деятельности обучающихся:** выполнение контрольных заданий.

**Формы оценки и контроля:** контрольные задания.

**Основные понятия, термины:** инструктаж, контрольное задание, показатели.

## **4. Контрольно-оценочные средства**

**Способами определения результативности** реализации программы «Юные спортсмены» служит мониторинг качества реализации образовательного процесса и система портфолио обучающихся и детского объединения.

При реализации данной программы, согласно ФГОС ДО, может проводиться оценка индивидуального развития детей. Такая оценка проводится в рамках педагогической диагностики (оценки индивидуального развития детей, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования). Освоение

программы не сопровождается проведением промежуточных аттестаций и итоговой аттестации воспитанников. Результаты педагогической диагностики (мониторинга) используются исключительно для решения следующих образовательных задач: индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития) и оптимизация работы с группой детей.

Диагностика проводится 3 раза в год, с целью определения динамики роста личностных результатов по определенным критериям и отслеживания динамики результативности реализации программы, с последующей педагогической коррекцией, в случае необходимости.

### Педагогическая диагностика

№ п/п	Критерии	Показатели	Степень выраженности показателей	Методы диагностики
1	Теоретические знания по программе	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	<b>Низкий уровень:</b> ребенок владеет менее 50% объема знаний предусмотренных программой.	Педагогическое наблюдение, беседа, тестирование, опрос
			<b>Средний уровень:</b> владеет изучаемым материалом более 50% объема знаний предусмотренных программой.	
			<b>Высокий уровень:</b> владеет теоретическим и практическим объемом предусмотренный программой.	
2	Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования	<b>Низкий уровень:</b> избегает употребления специальных терминов, редко осуществляет действия	Тестирование, собеседование, опрос

	ией	ия специальной терминологи и	самостоятельно, нуждается в помощи педагога.  <b>Средний уровень:</b> сочетает специальную терминологию с бытовой. Не всегда осуществляет действия самостоятельно, нуждается в периодической помощи педагога.  <b>Высокий уровень:</b> свободно оперирует специальными терминами, объясняет, самостоятельно осуществляет действия.	
3.	Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	<b>Низкий уровень:</b> ребенок владеет менее 50% объема практических знаний предусмотренных программой. Постоянно нуждается в помощи педагога.  <b>Средний уровень:</b> владеет изучаемым материалом более 50% объема практических знаний предусмотренных программой. Периодически нуждается в помощи педагога.	Тестирование, контрольное задание

			<p><b>Высокий уровень:</b> владеет практическим объемом предусмотренной программой. Самостоятельно владеет практическими навыками.</p>	
4.	Интерес к активному и здоровому образу жизни	Демонстрирует устойчивый интерес к активному и здоровому образу жизни	<p><b>Низкий уровень:</b> учащийся не проявляет устойчивого интереса к активному и здоровому образу жизни.</p>	Педагогическое наблюдение, беседа, опрос
			<p><b>Средний уровень:</b> учащийся не всегда проявляет устойчивого интереса к активному и здоровому образу жизни.</p>	
			<p><b>Высокий уровень:</b> учащийся проявляет устойчивый интерес к активному и здоровому образу жизни.</p>	
5.	Чувство уважения к истории своей страны	Проявляет чувство уважения к истории своей страны, ее культурному наследию	<p><b>Низкий уровень:</b> не проявляет чувство уважения к истории своей страны, ее культурному наследию.</p>	Педагогическое наблюдение, беседа, опрос
			<p><b>Средний уровень:</b> не всегда проявляет чувство уважения к истории своей страны, ее культурному наследию.</p>	

			<b>Высокий уровень:</b> всегда проявляет чувство уважения к истории своей страны, ее культурному наследию.	
<b>6.</b>	Готовность к совместной деятельности со сверстниками	Взаимодействует со сверстниками, участвует в совместных играх, договаривается, выбирает участников по совместной деятельности	<b>Низкий уровень:</b> замкнут, изолирован, предпочитает находиться один, не участвует в совместных играх.	Педагогическое наблюдение, беседа, опрос, проектная деятельность
			<b>Средний уровень:</b> сфера общения ограничена, общается избирательно с некоторыми детьми, может поучаствовать в совместных играх, не всегда умеет договариваться.	
			<b>Высокий уровень:</b> общительный, легко вступает в контакт, всегда участвует в совместных играх, умеет договариваться, выбирает участников по совместной деятельности.	

### Контрольные задания

#### Общая физическая подготовка

**Цель.** Установить уровень общей физической подготовки в начале, середине и в конце учебного года.

**Подходы к отбору содержания, разработке структуры.**

Основная цель мониторинга – выявление уровня общей физической подготовки обучающихся по программе.

Объектами проверки выступают физические качества. Для достижения поставленной цели разработан комплекс заданий. Данный комплекс позволяет определить уровень развития физических качеств обучающихся (скоростно-силовых, гибкости, выносливости, координации).

**По структуре** мониторинг охватывает общие физические качества, необходимые для данного возраста и уровня подготовки.

**Время выполнения** диагностики - в течение учебного занятия.

Инструктаж – 2 минуты

№ п/ п	Задание	нормативы		
		1 балл	2 балла	3 балла
1.	Челночный бег 3x10 м (сек.)	10.9	10.7	9.7
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	115	135
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	4	5	11
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	4	5	11
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек.)	4	8	12
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	не касается в пределах 5 см	пальцам и	ладоням и

**Результат учащегося по сумме баллов:**

1-6 баллов - низкий уровень

7-12 баллов - средний (базовый) уровень

13-18 баллов - высокий уровень

**Аэробика, акробатика, хореография.**

**Цель.** Установить уровень освоения базовых знаний, которые должен приобрести ребёнок в результате освоения 1 и 2 года обучения дополнительной общеразвивающей программы «Юные спортсмены». Результаты итоговой аттестации по программному содержанию являются основанием для перевода ребенка на 2 год обучения по данной программе.

**Подходы к отбору содержания, разработке структуры.**

Основная цель – выявление практического уровня подготовки учащихся по образовательной программе.

Объектами проверки выступают танцевальные и спортивные качества, умения. Для достижения поставленной цели разработан комплекс заданий, различающихся по характеру, которые охватывают основные разделы курса «Аэробика», «Акробатика», «Хореография». Выполнение заданий предполагает осуществление практических знаний, показ, самостоятельную работу, соблюдение правил безопасности, контроль и корректировка собственных действий по ходу выполнения.

**По структуре** итоговая диагностика охватывает три основных критерия практической направленности.

**Распределение заданий по содержанию, видам умений и способам деятельности.**

В 1 группе представлены задания на правильное выполнение упражнений аэробики.

Задания 2-й группы определяют уровень способности выполнения упражнений акробатики.

3 группа – задания на определение умения выполнять упражнения хореографии.

**Распределения заданий по уровню сложности нет.** Все задания базового уровня.

По результатам набранных баллов определяется средний показатель от 1 до 3.

1 балл – низкий уровень

2 балла – средний, базовый уровень

3 балла – высокий уровень

**Время выполнения** диагностики в течение учебного занятия.

Инструктаж – 2 минуты.

**Контрольные задания 1 года обучения.**

Задание 1. Элементы аэробики. Выполнение комплекса по аэробике 4- 8-ки.

Задание 2. Элементы акробатики. Выполнить стойку на голове с прямыми ногами.

Задание 3. Элементы хореографии. Выполнить ритмико-пластическую игру «Лепим снежный ком».

### **Контрольные задания 2 года обучения.**

Задание 1. Элементы аэробики. Выполнение комплекса по аэробике 8- 8-ок.

Задание 2. Элементы акробатики. Выполнить «Колесо» (в любую сторону).

Задание 3. Элементы хореографии. Выполнить ритмико-пластическую игру «Буги-вуги».

<b>Задание № п/п</b>	<b>Проверяемые элементы содержания</b>	<b>Высокий уровень (3 балла)</b>	<b>Средний уровень (2 балла)</b>	<b>Низкий уровень (1 балл)</b>
1.	<u>Аэробика</u>	выполняет задание правильно	иногда затрудняется выполнением	выполняет с множеством ошибок
2.	<u>Акробатика</u>	исполняет правильно	иногда затрудняется выполнением	выполняет с множеством ошибок
3.	<u>Хореография</u>	выполняет задание правильно	выполнение единичными ошибками	выполняет с множеством ошибок

### ***Сводные результаты обучающихся по сумме баллов:***

1-3 балла - низкий уровень

4-6 баллов - средний (базовый) уровень

7-9 баллов - высокий уровень

## **5. Условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение:**

Для успешной реализации программы необходимо наличие следующих условий:

- специально оборудованное помещение с зеркалами, хореографическим станком и гимнастической стенкой;

- оборудование (мячи, скакалки, гимнастические палки, коврики, скамейки, гимнастические маты).

- технические средства обучения (проигрыватели с флеш-картами, ноутбук, флеш-карты).

## **Информационно-образовательные ресурсы**

### ***Интернет-ресурсы для педагога:***

1. Комплекс дыхательных упражнений для детей <http://www.dynamo-spb.ru/kompleks-dyxatelnyx-uprazhnenij-dlya-detej.html>.

2. Безопасная акробатика

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/04/05/bezopasnaya-akrobatika>

### *Интернет-ресурсы для детей*

1. Правила дорожного движения

[https://yandex.ru/video/preview?text=правила%20дорожного%20движения%20для%20детей&path=wizard&parent-reqid=1596663410357680-1491004646845353643800283-production-app-host-sas-web-yp134&wiz\\_type=v4thumbs&filmId=349331537825919588](https://yandex.ru/video/preview?text=правила%20дорожного%20движения%20для%20детей&path=wizard&parent-reqid=1596663410357680-1491004646845353643800283-production-app-host-sas-web-yp134&wiz_type=v4thumbs&filmId=349331537825919588)

2. Акробатика дома

<http://siladiet.ru/fitnes-i-sport/gimnastika/akrobatika-dlya-nachinayushhih-v-domashnih-usloviyah.html>

3. Разминка - <https://photos.app.goo.gl/brEcZNQbqJ9NKCyX7>,

4. Ритмико-пластическая

игра

<https://photos.app.goo.gl/8rkzvhsxXthGkt5>

### ***Интернет-ресурсы для родителей:***

1. Акробатика для детей: польза или вред?

<https://zen.yandex.ru/media/fiteria/akrobatika-dlia-detei-chem-polezna-i-vredna-5da41fd7ddfef600adf871dc>

2. Питание юных спортсменов

[http://www.novostioede.ru/article/pitanie\\_yunyh\\_sportsmenov/](http://www.novostioede.ru/article/pitanie_yunyh_sportsmenov/)

3. Родительское собрание "Родителям – о здоровом питании ребенка"  
<http://festival.1september.ru/articles/618057/>
4. Аэробика для детей — видео, комплекс упражнений, польза (5+видео уроков)  
<https://fitness-dlya-vseh.ru/aerobika-dlya-detej-video-kompleks-uprazhnenij-polza-5-video-urokov/>
5. Хореография для детей 5-7 лет (видео)  
[https://yandex.ru/video/preview?wiz\\_type=vital&filmId=8246525567157894496&text=хореография%20для%20детей%205%206%20лет&path=wizard&parent-reqid=1597125004375440-154480655694795931000280-production-app-host-sas-web-yp-20&redircnt=1597125118.1](https://yandex.ru/video/preview?wiz_type=vital&filmId=8246525567157894496&text=хореография%20для%20детей%205%206%20лет&path=wizard&parent-reqid=1597125004375440-154480655694795931000280-production-app-host-sas-web-yp-20&redircnt=1597125118.1)

#### **Учебно-методическое обеспечение:**

**Учебно - методическое обеспечение программы** представлено в виде учебно-методического комплекса:

1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные спортсмены».
2. Разработки учебных занятий.
3. Комплексы ОФП и подвижные игры.
4. Диагностический инструментарий качества образовательных результатов учащихся.
5. Памятки по безопасности и здоровому образу жизни.
6. Методические рекомендации по проведению учебных занятий

#### **Кадровое обеспечение:**

**Кадровое обеспечение** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные спортсмены» осуществляет педагог дополнительного образования Зайцева Анжелика Анатольевна. Программу может вести педагог окончивший «Сибирский

государственный университет физической культуры и спорта», тренер по гимнастике и акробатике.

## 6. Список литературы

### Список нормативно-правовых документов

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года]. – URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) (дата обращения: 16.02.2021).- Режим доступа: электронно - правовая система Консультант Плюс. - Текст: электронный.

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года N 196]. - URL <https://minjust.consultant.ru/documents/41102?items=1&page=1>. (дата обращения: 19.02.2021).- Режим доступа: электронно - правовая система Консультант Плюс. - Текст: электронный.

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года [Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р]. – URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/> (дата обращения: 18.08.2022).- Режим доступа: электронно - правовая система Гарант.ру.- Текст: электронный.

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года [Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р]. –URL: <https://rg.ru/documents/2015/06/08/vospitanie-dok.html> (дата обращения: 18.04.2023).- Режим доступа: электронно - правовая система Гарант.ру.- Текст: электронный.

5. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москвы «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-4]. – URL:[https://www.rospotrebnadzor.ru/files/news/SP2.4.3648-20\\_deti.pdf](https://www.rospotrebnadzor.ru/files/news/SP2.4.3648-20_deti.pdf) (дата

обращения: 10.05.2022).- Режим доступа: Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека .- Текст: электронный.

### Список литературы для педагога

1. Азаренко, Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений [Текст] / Л.Д. Назаренко. – Москва: Владос, 2019.–240 с.
2. Барчуков, И.С. Основы физической культуры. Теория и методика [Текст] / И.С. Барчуков, Г.В. Барчукова, Ю.Н. Назаров. - Москва: **Юнити-Дана**, 2020. - 296с.
3. Батюта, М. Б. Возрастная психология. Учебное пособие [Текст] / М.Б. Батюта, Т.Н. Князева. - Москва: Деком, 2021. - 240 с.
4. Вашкевич, Н. Н. История хореографии всех веков и народов: Учебное пособие [Текст] / Н. Н. Вашкевич. - 9-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2023. - 192 с.
5. Винер, И.А. Физическая культура. Гимнастика. 1-4 класс. Учебник. Часть 1, [Текст] / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова.- Москва: Просвещение, 2022. - 128с.
6. Глейберман, А. Н. Упражнения в парах [Текст] / А.Н. Глейберман.– Москва: Физкультура и спорт, 2019. – 264с.
7. Глейберман, А. Н. Групповые упражнения без предметов [Текст]/ А.Н. Глейберман. – Москва: Физкультура и спорт, 2019. – 232с.
8. Детский стресс. Мозг и поведение [Текст] - Москва: **Гостехиздат, 2019.** - **345** с.
9. Зайфферт, Д. Педагогика и психология танца. Заметки хореографа [Текст] / Д. Зайфферт. - Москва: Лань, Планета музыки, 2019. - 128 с
10. Иссурин, В.Б. Координационные способности юных и взрослых спортсменов [Текст] / В.Б. Иссурин, В.И. Лях. - Москва: **Спорт**, 2019. - 208с.
11. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях [Текст] / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – Москва: Арсенал образования, 2018. – 393с.

12. Лисицкая, Т.С. Хореография в гимнастике. Учебное пособие для СПО. 2-е изд., исправленное и дополненное [Текст] / Т.С. Лисицкая. – Москва: **Юрайт**, 2019. - 242с.
13. Михайлов, Н.Г. Методика обучения физической культуре. Аэробика. 2-е изд., испр. и дополненное [Текст] / Н.Г Михайлов, Э.И. Михайлова, Е.Б Деревлёва.- Москва: **Юрайт**, 2022. – 128с.
14. Михайлова, Э.И. Аэробика в школе. Учебно-методическое пособие для учителя физической культуры [Текст] / Э.И Михайлова, Н.Г Михайлов.- Москва: **Советский Спорт**, 2022. - 124с.
15. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать [Текст] / Н.Г. Озолин. – Москва: АСТ Астрель, 2004.-434 с.
16. Пантелеева, Е. В. Дыхательная гимнастика для детей [Текст] / Е.В. Пантелеева.- Москва: **Человек**, 2021. - 160с.
17. Попов, А.Л. Психология: Учебное пособие для физкультурных вузов и факультетов физического воспитания [Текст] / А.Л. Попов. – Москва: Флинта: Наука, 2018. – 336 с.
18. Сосина, В.Ю., Акробатика для всех [Текст] / В.Ю. Сосина, В.А. Нетоля. – Киев: **Олимпийская литература**, 2018. - 200с.
19. Фадеева, А.А. Новые программы дыхательной гимнастики по Стрельниковой [Текст] / А.А. Фадеева. - Санкт-Петербург: **Питер**, 2023. – 64 с.
20. Федорова, С.Ю. Ритм - движение - здоровье. Физкультурный комплекс для детей [Текст] / С.Ю. Федорова.- Москва: **Аркти**, 2018. - 176 с.

### **Список литературы для детей**

1. Агеева, И.Д. 500 Олимпийских загадок для детей [Текст]/ И.Д. Агеева.- Москва: Т .Ц. Сфера, 2019.- 96с.
2. Власенко, Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников [Текст]/ Н.Э. Власенко– Москва: Айрис пресс , 2020.-160 с.

3. Иванова, Ю.И. Играйте на здоровье. Подвижные игры народные забавы, аттракционы игровые поединки [Текст] / Ю.И. Иванова, Э.И. Михайлова – Москва: Московская правда, 2019.-91 с.
4. Харченко, Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников [Текст]/ Т.Е. Харченко. – Москва: Детство-пресс, 2021.-96 с.

### **Список литературы для родителей**

1. Гиппенрейтер, Ю. Б. Счастливый ребенок: новые вопросы и новые ответы [Текст] / Ю. Б. Гиппенрейтер. – Москва: АСТ, 2017. – 352с.
2. Каздин, А. Зачем, за что и как хвалить ребенка. Неожиданные результаты воспитания похвалой [Текст] / А. Каздин, К. Ротелла. – Москва, Эксмо, 2016. – 240с.
3. Лутковская, Е.Е. Школа: всё получится! Навигатор для родителей от детского психолога [Текст] / Е.Е. Лутковская.- Москва: Никея, 2019.- 240 с.
4. Павлов, И.Б. Настольная книга родителей [Текст] / И.Б. Павлов. – Москва: Питер, 2019.-224 с.
5. Шадрина, Ю. Е. Возрастная психология [Текст] / Ю. Е. Шадрина. – Москва : Российский университет дружбы народов (РУДН), 2021. – 159 с.
6. Шнайдер, Л. Б. Основы семейной психологии [Текст] / Л.Б. Шнайдер. - Москва: Огни, 2018. - 928 с.

### **Интернет-ресурсы**

1. Макагонов Г.А. Дыхательная гимнастика Стрельниковой для взрослых и детей. Комплекс упражнений. Лекция для врачей/ Г.А. Макагонов.- Текст: электронный //shopdon.ru: сайт.-2021.- URL: <https://shopdon.ru/blog/dykhatel'naya-gimnastika-strelnikovoy-dlya-vzroslykh-i-detey-kompleks-uprazhneniy-lektsiya-dlya-vrachey/> (Дата обращения 11.08.2023)
2. Раков В.В. Безопасная акробатика/ В.В. Раков.- Текст: электронный // nsportal.ru: сайт.-2015.- URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i->

- [sport/library/2015/04/05/bezopasnaya-akrobatika](https://sport.library/2015/04/05/bezopasnaya-akrobatika) (Дата обращения 17.05.2022)
3. Питание юных спортсменов.- Текст: электронный // [rebenokvsporte.ru](http://rebenokvsporte.ru): сайт.-2021.-URL: <https://rebenokvsporte.ru/ratsionalnoe-pitanie-yunogo-sportsmena-osnovnye-ponyatiya/>(Дата обращения 19.05.2022)
  4. Витамины для детей спортсменов: важные витамины и минералы.- Текст: электронный // [vitanimoved.ru](http://vitanimoved.ru) : сайт.- 2022.- URL: <https://vitaminoved.ru/kakie-vitaminy-davat-rebenku-sportsmenu> (Дата обращения 17.01.2023)
  5. Правила дорожного движения.- сайт.- 2021.- URL: <https://yandex.ru/video/preview/6422044011981882142> (Дата обращения 07.03.2022)

## **Название курса «Спортивные ребята»**

**ДООП: «Юные спортсмены»**

**Форма обучения** - дистанционная.

**Результатом освоения данной программы:** Выставка рисунков «Спортивные ребята»

**Набор детей.** К обучению приглашаются дети 5-7 лет, посещающие ДО «Юные спортсмены».

**Трудоемкость программы** - 10 часов.

**Режим занятий** 3 раза в неделю по одному занятию длительностью 30 минут (из них - 10 минут на работу с гаджетом, 20 минут - работа с полученной информацией, выполнение физических упражнений).

**Цель курса:** формирование представлений о здоровом образе жизни у обучающихся 5-7 лет посредством изучения истории Олимпийских игр.

**Задачи:**

- ознакомить с доступными для детей этого возраста сведениями из истории Олимпийского движения и Олимпийских видах спорта;
- формировать ценностно-смысловые установки к здоровому образу жизни;
- развивать навыки взаимодействия с педагогом в цифровой среде.

**Планируемые результаты:**

- владеет первоначальными знаниями об истории Олимпийского движения и Олимпийским видам спорта;
- проявляет положительное отношение к здоровому образу жизни;
- обладает элементарными навыками работы в цифровой среде совместно со взрослыми;

**Тип взаимодействия** - асинхронное.

**Среда дистанционного обучения (СДО)** - Google Класс.

**Интернет-сервисы:** YouTube, LearningApps.

№ п/п	Перечень разделов, тем	Количество часов
<b>01.</b>	<b>Вводное занятие дистанционного обучения</b>	<b>3</b>
01.01.	Знакомство с курсом	1
01.02.	Работа с компьютером	1
01.03.	Я и компьютер	1
<b>02.</b>	<b>Путь к успеху</b>	<b>3</b>
02.01.	История возникновения Олимпийских игр	1
02.02.	Символ Олимпиады	1
02.03.	Олимпийские летние и зимние виды спорта	1
<b>03.</b>	<b>Юные спортсмены</b>	<b>3</b>
03.01.	Техника безопасности на занятиях по физической культуре	1
03.02.	Физическая культура	1
03.03.	Наш веселый, звонкий мяч!	1
<b>04.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>
04.01.	Конкурс рисунков «Спортивные ребята»	1
<b>Итого:</b>		<b>10</b>

## Учебно-тематическое планирование

### Содержание курса

#### 1. Вводное занятие дистанционного обучения

**Форма проведения учебного занятия:** вводное теоретическое занятие.

**Виды учебной деятельности:** просмотр мультфильма, выражение собственного мнения в ответах СДО Google Класс; просмотр видео, освоение информации о значении гимнастики для глаз и правилах работы за компьютером; работа с тестом редактора Google Формы.

**Форма организации деятельности обучающихся:** индивидуальная.

**Оценка и контроль:** ответы в СДО Google Класс, практическая работа.

#### 2. Путь к успеху

**Форма проведения учебного занятия:** практическое, игровое

**Виды учебной деятельности:** просмотр видео об Олимпийских играх, Олимпийской символике, просмотр мультфильма про Олимпиаду; изображение символа Олимпиады.

Google Формы; просмотр видео и ответы на вопросы (приложение LearningApps); рисование.

**Форма организации деятельности обучающихся:** индивидуальная.

**Оценка и контроль:** ответы в СДО Google Класс, творческая работа, игра.

#### 3. Юные спортсмены

**Форма проведения учебного занятия:** практическое игровое занятие.

**Виды учебной деятельности:** дидактическая игра вставить пропущенные слова

(приложение LearningApps) найди кодовое слово «Спортсмен!», просмотр видео "Техника безопасности на уроке физической культуры (перед началом занятий)".

Изучение комплекса упражнения с гимнастическими палками и мячом.

**Форма организации деятельности обучающихся:** индивидуальная.

**Оценка и контроль:** игра.

#### 4. Итоговые задания будущих Олимпийцев.

**Форма проведения учебного занятия:** практическое.

**Виды учебной деятельности:** итоговая выставка рисунков: «Спортивные ребята»

**Форма организации деятельности обучающихся:** индивидуальная

**Оценка и контроль:** ответы в СДО Google Класс. Выставка творческих работ.

**Контрольно-оценочные средства:**

	<b>Критерии</b>	<b>Показатели</b>	<b>Степень выраженности показателей</b>	<b>Баллы</b>	<b>Формы, методы, процедуры, инструментарий</b>
<b>1</b>	Интерес к Олимпийскому движению и Олимпийским видам спорта	Проявляет интерес к Олимпийскому движению и Олимпийским видам спорта	Низкий уровень: не проявляет интерес, пропускает занятия, не интересуется Олимпийскими играми, не выполняет задания.	1	Педагогическое наблюдение, опрос.
			Средний уровень: частично проявляет интерес к Олимпийскому	2	

			движению и Олимпийским видам спорта, требуется дополнительная мотивация.		
			Высокий уровень: Проявляет интерес к Олимпийскому движению и Олимпийским видам спорта	3	
2	Положительное отношение к здоровому образу жизни	Проявляет положительное отношение к здоровому образу жизни	Низкий уровень: положительного отношения к здоровому образу жизни не сформирован. Не выполняет задания педагога.	1	Педагогическое наблюдение, опрос.
			Средний уровень: положительного	2	

			<p>отношения к здоровому образу жизни частично сформированы. При выполнении программы требуется помощь взрослого.</p>		
			<p>Высокий уровень: Проявляет положительное отношение к здоровому образу жизни</p>	3	
3	<p>Элементарные навыки работы в цифровой среде совместно со взрослыми</p>	<p>Владение элементарными навыками работы в цифровой среде совместно со взрослыми</p>	<p>Низкий уровень: не владеет элементарными навыками работы в цифровой среде совместно со взрослыми.</p>	1	<p>Педагогическое наблюдение, опрос.</p>

			Средний уровень: владеет более чем половиной элементарных навыков работы в цифровой среде совместно со взрослыми.	2	
			Высокий уровень: владеет элементарными навыки работы в цифровой среде совместно со взрослыми.	3	

#### **Учебно-методическое обеспечение:**

Среда дистанционного взаимодействия Google Класс - бесплатная среда, в которой обеспечивается круглосуточная поддержка от компании Google и существуют возможности: подключать и удалять учащихся к курсу, самостоятельно добавлять и редактировать контент, формировать и скачивать журнал оценок, организовать общение.

Ссылка на курс: <https://classroom.google.com/c/Mjg0ODM3MDcyMTU1>

Код курса: z3lsk4i

Тип взаимодействия - асинхронного.

**Описание контента:**

№	Тема занятия	Названия единиц контента	Интернет сервис	Ссылки
01.01	Знакомство с курсом	Мультфильм «Вовка в тридевятом царстве»	YouTube	<a href="https://youtu.be/PMsgwjZ0hnM">https://youtu.be/PMsgwjZ0hnM</a>
01.02	Рабочее место юных спортсменов в	Мультфильм «Зрительная гимнастика для детей»	YouTube	<a href="https://youtu.be/pEJ-epiYceM">https://youtu.be/pEJ-epiYceM</a>
01.03	Я и компьютер	Тест: «Убери лишнее»	Googl Форма	<a href="https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd43v2EGhu29ZWoyWnz9m6nB2gotQo_8_5gS-k1yz3fJjM12w/viewform">https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd43v2EGhu29ZWoyWnz9m6nB2gotQo_8_5gS-k1yz3fJjM12w/viewform</a>
02.01	История возникновения Олимпиады	Мультфильм: «Мультфильм об Олимпийских играх» Игра: «История	YouTube  Learningapps	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=73NTXARqAPE">https://www.youtube.com/watch?v=73NTXARqAPE</a> <a href="https://learningapps.org/watch?v=pjh0usy6n21">https://learningapps.org/watch?v=pjh0usy6n21</a>

		Олимпийских игр»		
<b>03.01</b>	Техника безопасности и на занятиях по физической культуре	<p>Видеоролик: «Техника безопасности на уроке физической культуры (перед началом занятий)»</p> <p>Игра: «Техника безопасности на уроках физической культуры»</p>	<p>YouTube</p> <p>Learningapps</p>	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=9BWQFsAf4fk">https://www.youtube.com/watch?v=9BWQFsAf4fk</a></p> <p><a href="https://learningapps.org/watch?v=ptuc4a39321">https://learningapps.org/watch?v=ptuc4a39321</a></p>
<b>03.02</b>	Физическая культура	Видеоролик: «Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой для детей 5-7 лет»	YouTube	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=62kmxLtwLac">https://www.youtube.com/watch?v=62kmxLtwLac</a>
<b>03.03</b>	Наш веселый, звонкий мяч!	Видеоролик: «Небольшой комплекс упражнений с мячиком для дошкольников 5-7 лет»	YouTube	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Sk-IN-fAP8Q">https://www.youtube.com/watch?v=Sk-IN-fAP8Q</a>