



Утверждаю:

Директор ГБОУ ООШ №11

 /Н.Б. Левина /

Приказ № 270 - од

от « 30 » 08 2022 г

Дополнительная образовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Крепыш»

Структурного подразделения «Детский сад «Сказка» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области Основной общеобразовательной школы №11 имени Героев Воинов-интернационалистов г.

Новокуйбышевск,
Самарской области

Принята:

на Педагогическом совете

ГБОУ ООШ №11 СП «Детский сад «Сказка»

г. Новокуйбышевска

Протокол № 13

от « 29 » 08 2022 г

г. Новокуйбышевск, 2022

Содержание

- **Пояснительная записка.**
- **Учебно-тематический план.**
- **Содержание изучаемого курса.**
- **Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.**
- **Список литературы.**

Пояснительная записка.

Нормативно-правовая база

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.

Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года N 678-р).

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 21.03.2022 № 9 "О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-2019)", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16" (Зарегистрирован 24.03.2022 № 67884)

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Приложение к письму министерства просвещения Российской Федерации от 15.04.2022 г. № СК-295/06 «Методические рекомендации «Об использовании государственных символов Российской Федерации при обучении и воспитании детей и молодежи в образовательных организациях, а также организациях отдыха детей и их оздоровления»

Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ».

Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

Вырастить здоровых, красиво сложенных детей — непростая задача. Трудности физического развития детей объясняются тем, что все большее количество детей имеют неблагоприятную картину здоровья. С каждым годом медицинские работники выявляют все больше детей с плоскостопием и нарушением развития опорно-двигательного аппарата. Согласно исследованиям специалистов, большая часть болезней взрослых заложены в детстве. Современные дети испытывают «двигательный дефицит», то есть количество движений, производимых ими в течение дня, является не достаточным для возрастной нормы. Это в свою очередь приводит к гиподинамии, вызывающей развитие обменных нарушений, способствует заболеванию детей. Сокращение двигательной активности детей, вследствие занятости «интеллектуальным» занятиями, приводит к снижению мышечного тонуса и общей слабости мышц, неспособных удерживать осанку в правильном положении. В связи с этим, становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы всестороннего гармонического развития личности ребенка. Важную роль при этом играет своевременное и правильно организованное физическое

воспитание, одной из основных задач которого является развитие и совершенствование движений. Программа дополнительного образования «Крепыш», направлена на физическое совершенствование, формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья детей дошкольного возраста, а также профилактику нарушений осанки и развития плоскостопия. В содержание программы входят общеразвивающие, дыхательные и акробатические упражнения, образно-подражательные, подвижные игры, задания в ползании, лазании, равновесии, с различными предметами. Предлагаются упражнения для развития мелкой моторики, двигательной памяти и внимания, умения принимать и сохранять позу правильной осанки, закрепления обще учебных навыков. Материал подобран в соответствии с возрастными особенностями дошкольников.

Новизна программы:

Программа выстроена на основе игровых упражнений, подвижных игр, упражнений по общей физической подготовке. Используются такие формы оздоровительной работы, как гимнастика для коррекции осанки и профилактики плоскостопия, дыхательная гимнастика, релаксационные упражнения и др. Данные формы работы являются оздоровительными, восстанавливающими силы, улучшающими настроение. Их можно использовать и в помещении, и на улице.

Внедрение здоровьесберегающих технологий в систему дополнительного образования требуют нестандартного подхода. Многие современные методы снижения заболеваемости требуют значительных материальных затрат, таких как приобретение нового оборудования, привлечение новых специалистов, и для некоторых методик требуются даже отдельные специально оборудованные помещения, поэтому наша программа выгодно конкурирует, так как не требует больших материальных затрат. Методы и формы работы показаны детям любого возраста и способствуют укреплению здоровья детей и приобщения их к здоровому образу жизни.

Актуальность программы:

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно – правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно - эпидеологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации». В настоящее время происходят качественные изменения в осознании ценности жизни и здоровья человека, а также во внутренней политике нашего государства идёт большая работа по воспитанию у подрастающего поколения чувства патриотизма и популяризации спорта. Важность патриотического воспитания отмечена в Государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы», и в «Национальной доктрине образования в Российской Федерации с 2000 по 2025 гг.

Необходимо приложить все усилия для того, чтобы здоровье дошкольников не ухудшалось, приобщить детей к соблюдению здорового образа

жизни, развить у детей физические данные, укрепить организм. т. к. именно в этот возрасте, закладывается фундамент правильного отношения к своему здоровью. Физическое воспитание, занятия физической культурой и спортом являются эффективным средством решения задач патриотического воспитания подрастающего поколения.

Оценка групп здоровья дошкольников совместно с медицинской сестрой детского сада показала, что современные дошкольники – это часто болеющие дети, с ослабленным иммунитетом. Изучив состояние здоровья дошкольников, литературу по направлению «Оздоровление дошкольников», возможности детского сада, передовой опыт педагогов, и опираясь на собственный опыт, нами была разработана данная Программа.

Педагогическая целесообразность:

Целесообразность программы заключается в реализации цели и задач, руководствуясь принципами равноправия, терпимости. Толерантность по отношению к воспитанникам, взаимопонимания, учёт индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребёнка, темперамента. Создание эмоциональной обстановки (доверительность, искренность, мягкость, возможность посоветоваться, откровенно поговорить). Создание атмосферы радости, удовольствия, соучастия, детей в процессе восприятия материала и потребности активной творческой отдачи при выполнении практических заданий. Благодаря целенаправленной работе, с применением разнообразных форм и методов, у педагогов есть уникальная возможность повлиять на становление будущих граждан, патриотов России.

Цель: Создание условий для сохранения и укрепления здоровья детей, формирование основ культуры здорового образа жизни; воспитание патриотических чувств и национального самосознания у детей дошкольного возраста средствами физической культуры в условиях дошкольного учреждения

Задачи:

Оздоровительные:

1. Укрепить физическое и психологическое здоровье детей.
2. Повысить защитные свойства организма и его устойчивости к заболеваниям.
3. Укрепить все группы мышц, формировать правильную осанку, и проводить профилактику развития плоскостопия.
4. Правильное формирование опорно – двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики.

Образовательные:

1. Формировать умения и навыков у детей правильного выполнения движений.
2. Развивать физические качества детей (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость)
3. Создавать условия для реализации потребностей дошкольников в двигательной активности.

Воспитательные:

1. Способствовать проявлению разумной смелости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, соответствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей. Развивать у детей терпение и выносливость.
2. Формировать у воспитанников чувство патриотизма на основе развития чувства гордости за свою страну.
3. Воспитывать личность гражданина через уважение к историческому и культурному прошлому России, гордости за достижения Родины.
4. Оптимизировать работу с родителями.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые представления о значении физических упражнений в жизни и здоровье человека, о личной гигиене, технике безопасности на занятиях, о различных видах спорта, знакомить детей с понятием, как рациональный отдых.

Основные задачи практических занятий - упражнять в умение контролировать технику выполнения движений; - обучать способам самоконтроля и самооценки; - совершенствовать навыки самоорганизации детей в подвижных и спортивных играх; - создать условия для разностороннего физического развития детей.

Отличительны особенности:

Особенностью программы можно считать поверхностное знакомство со всеми спортивными играми. Ключевой инвентарь всех игр – мяч. Еще в древние времена игры с мячом носили не только развлекательный, но и лечебный характер. Римский врач Клавдий Гален прописывал игры с мячом своим больным в качестве лекарства. Он считал, что это не только развитие ловкости, быстроты, координации, глазомера, но и разгрузка нервной системы, масса радостных эмоций и переживаний. А ребенку, чтобы он был здоровым, очень важно быть счастливым. Программа предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье, воспитание патриотических чувств и национального самосознания у детей дошкольного возраста средствами физической культуры в условиях дошкольного учреждения

У детей 5– 7 лет основным видом деятельности является игра, поэтому особенностью программы является обучение двигательным навыкам в

процессе подвижных и спортивных игр, подвижных игр с элементами соревнования, эстафет. В процессе реализации программы осуществляется индивидуальный подход к физическому развитию детей: - диагностика физической подготовленности детей, обработка данных; - консультация с родителями, ознакомление с результатами диагностики; - корректировка индивидуальной работы в планировании учебно-физкультурных занятий. При проведении занятий необходимо учитывать возрастные и индивидуальные особенности обучающихся. Тренер - преподаватель должен систематически оценивать реакцию детей на предлагаемую нагрузку, следить за самочувствием обучающихся, вовремя замечать признаки утомления. Желающие пройти обучение по программе, должны предоставить медицинскую справку о допуске к занятиям физической культурой.

В программу включены занятия по ОФП. Занятия общей физической подготовкой являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке и возможностью для дошкольников стать участниками Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» являющимся основополагающим в единой системе патриотического воспитания подрастающего поколения.

Возраст детей: Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: от 5 до 7 лет. Группа формируется по возрастному принципу на базе детского сада.

Срок реализации:

Содержание программы рассчитано на 2 года. Значительный объём содержания программы способен обеспечить её вариантность реализации в работе с детьми.

Формы занятий:

Формы занятий: групповые

В структуру занятий вплетены различные виды деятельности, такие как ходьба, оздоровительный бег, прыжки, упражнения на равновесие, дыхательная гимнастика, упражнения на релаксацию и т.д.

Программа «Крепыш» физкультурно - спортивной направленности рассчитана на 2 года обучения на детей 5-7 лет. Первый год обучения (5-6 лет) - 1 раз в неделю по 25 минут, 36 часов в год. В группе по 10-15 человек. Второй год обучения (6-7 лет) - 1 раз в неделю по 30 минут, 36 часов в год. В группе по 10-15 человек.

Предполагаемый результат:

1. Снижение заболеваемости детей;
2. Повышение сопротивляемости детского организма;
3. Овладение ребенком разнообразными видами двигательной активности;
4. Привитие культурно-гигиенических навыков;
5. Выработка привычки к повседневной двигательной активности и заботе о здоровье;
6. Формирование практических навыков безопасного поведения в разных ситуациях;
7. Снижение пропусков занятий по болезни.

Диагностический материал

Диагностический лист по физической культуре

- **Обнаруживает достаточный уровень развития физических качеств и основных движений, соответствующий возрастно-половым нормативам**

2 балла — результаты ребёнка укладываются в нормативы или выше.

1 балл — по 1-4 показателям результаты ниже нормативов.

0 баллов — почти по всем показателям результаты ниже нормативов.

- **Проявляет желание участвовать в подвижных играх с элементами соревнования**

2 балла — ребёнок охотно принимает участие в подвижных играх с элементами соревнования.

1 балл — ребёнок участвует в играх с элементами соревнования, но спокойно, не выражая особых эмоций ни при выигрыше, ни при проигрыше.

0 баллов — ребёнок не выражает желание участвовать в подобных играх, при необходимости участие делает не охотно.

- **Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку**

2 балла — движения не скованы, осанка правильная.

1 балл — присутствует некоторая неритмичность движений или незначительные нарушения осанки.

0 баллов — движения неритмичны, неорганизованны, ребёнок явно сутулится.

- **Умеет прыгать на месте, прыгать в обозначенное место**

2 балла — правильно выполняет задания.

1 балл — в целом правильно выполняет задания, возможно небольшое несоответствие нормативам.

0 баллов — не укладывается в норматив.

- **Умеет метать мяч и предметы. Удобной рукой. В вертикальную и горизонтальную цель, отбивать мяч на месте**

2 балла — правильно и хорошо выполняет задания.

1 балл — выполняет задания, но с некоторыми недочётами.

0 баллов — не может придать мячу правильное направление.

- **Умеет играть в спортивные игры (по возрасту)**

2 балла — в целом знает правила и охотно участвует в них.

1 балл — не очень чётко знает правила, пытается участвовать в общих играх.

0 баллов — не пытается понять и запомнить правила игр, не хочет участвовать в спортивных играх.

Для тестирования физических качеств дошкольников использовались контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Бег

С дошкольниками проводили бег на дистанцию 30м, при этом фиксировали время пробегания дистанции (как одного из показателей общей физической подготовленности) и отмечали качественные на 2-3 метра дальше финишной линии. С началом движения ребёнка включался

секундомер. Останавливался он после пересечения ребёнком линии финиша. Все дети пробегали дистанцию поочередно. Затем была вторая попытка, в которой дети пробегали в том же порядке, в котором бежали в первый раз. В протоколе фиксировалось время бега каждой из попыток, а также записывались качественные особенности положений туловища, координации рук и ног, «полёта», прямолинейность бега у каждого из детей.

Метание на дальность

Обследование дальности метания производилось на асфальтовой дорожке, шириной не менее 3м и длиной 15-20м. Предварительно она была размечена (мелом) поперечными линиями через каждые 0,5 м. На концах линии с обеих сторон дорожки были поставлены порядковые цифры, отражающие число метров от линии броска. Размеченное расстояние должно быть в полтора раза больше средневозрастного показателя дальности метания. Предварительно всем детям полностью объяснялось задание, показывалось, как нужно выполнять. Дети производили три броска каждой рукой, замер осуществлялся после каждого броска.

Прыжок в длину с места

Для проведения прыжков положили мат и сделали вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместили три флажка и предложили детям прыгнуть до самого дальнего из них. Замерялись результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполнялся три раза, фиксировалась лучшая из попыток. Прыжок выполнялся в заполненную песком яму на взрыхлённый грунт. Дети выполняли прыжок по очереди. Каждый выполнял три прыжка подряд без интервалов. Измерение длины прыжка производилось от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1см. В протокол заносили результаты всех трёх попыток, в обработку брали лучший результат. Качественные показатели прыжка в длину с места фиксировались по основным элементам движения: подготовка к прыжку - туловище слегка наклонено вперёд, руки в меру отведены назад; отталкивание - энергичный толчок одновременно двумя ногами, взмах руками вперёд-вверх в момент отталкивания; полет - в начале полёта ноги согнуты, перед приземлением выносятся вперёд; приземление - мягкое приземление на прямые ноги с перекатом с пятки на носок, сохранение равновесия.

В основу диагностики легли разработки кандидата педагогических наук, доцента кафедры методики физического воспитания Уральской государственной академии физической культуры Шармановой С. Б., кандидата педагогических наук, профессора кафедры методики дошкольного воспитания и обучения МПГУ Степаненкова Э. Я.

Совершенствование физического воспитания детей дошкольного возраста приобрело особую значимость в связи с модернизацией образования в нашей стране. Период дошкольного детства - наиболее важный в становлении двигательных функций ребенка, особенно его

физических качеств. Поэтому необходима система контроля физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей.

Различают такие критерии диагностики физического развития дошкольников, как учет типа конституции и пола ребенка и оценка по типам приростов показателей физических качеств. Существует также унифицированная методика оценки физического развития. Данные анализа позволяют сделать вывод о том, что практическим работникам ДОО сложно ориентироваться в этом разнообразии стандартов, по которым не всегда можно реально оценить уровни физической подготовленности детей.

Вышеизложенное свидетельствует о необходимости разработки единой методики обследования физического состояния дошкольников, включающей комплекс доступных информативных тестов и способов оценки, которые позволят получить достоверные результаты контроля. Вместе с тем требуется учет региональных стандартов физического состояния детей как критерия организации физкультурно-оздоровительной системы в ДОО, контроля выполнения программных требований по физическому воспитанию.

Физическое развитие - это динамический процесс (увеличение длины и массы тела, развитие отдельных частей тела и др.) и биологическое его созревание в том или ином периоде детства. Всемирная организация здравоохранения определяет физическое развитие как один из основополагающих критериев в комплексной оценке состояния здоровья детей.

Порядок диагностики физического развития и физической подготовленности следующий:

Определение целей и постановка задач.

Определение критериев оценки уровней физического развития (Приложение 1).

Разработка плана - программы тестирования детей.

Подготовка стимульного материала (спортивного оборудования).

Внесение результатов в "Диагностическую карту" (Приложение 2).

Обработка и анализ результатов диагностики.

Распределение детей на группы.

Оценка физического развития проводится медицинской сестрой ДОО в присутствии воспитателя группы по общепринятым методикам (В. В. Бунак). Измеряется рост, вес, окружность грудной клетки. Показатели физического развития детей 3 - 6 лет разработаны (Приложение 3).

Длина тела у дошкольников служит одним из критериев уровня соматической зрелости, а также является основанием для правильной оценки массы тела и окружности грудной клетки. Масса тела (вес) отражает степень развития костной и мышечной систем, внутренних органов,

подкожной жировой клетчатки. При диагностике физического развития дифференцируются группы детей с гармоничным развитием и отклонением в нем.

Оценка физического развития проводится 2 раза в год (сентябрь, май). Результаты обследования заносятся в "Диагностическую карту", в которой отражены данные физического развития и показатели физической подготовленности ребенка. Карта заводится на каждого ребенка и ведется на протяжении всего пребывания ребенка в детском саду.

Физическая подготовленность ребенка характеризуется степенью сформированности навыков основных видов движений (бег, прыжки, метание), развития физических качеств (быстрота, сила, ловкость, гибкость), а также функцией равновесия, координационными способностями. Оценка физической подготовленности - это целостный процесс, органически сочетающий в себе постоянные наблюдения за ребенком в процессе жизнедеятельности и занятий по физической культуре, хронометраж основных режимных моментов и мониторинг физической подготовленности.

Объективность оценки физической подготовленности во многом определяется знанием возрастных особенностей и закономерностей развития у дошкольников моторной сферы, в том числе физических качеств.

К числу основных физических качеств относят гибкость, различные виды выносливости, силовые качества (мышечную силу), скоростные качества (быстроту), их сочетание (скоростно-силовые качества), ловкость, а также координационные способности (Приложение 4).

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Бег. С дошкольниками проводят бег на дистанцию 30м, при этом фиксируется время пробегания дистанции (как одного из показателей общей физической подготовленности) и отмечаются качественные особенности бега у каждого из детей. По команде "Марш!" дети с высокого старта бегут до флажка или ленты, которые размещаются на 2-3м дальше финишной линии. Это предупреждает снижение скорости перед финишем.

С началом движения ребёнка включается секундомер. Останавливается он после пересечения ребёнком линии финиша. Поочередно пробегают дистанцию все дети. Затем даётся вторая попытка, в которой дети бегут в том же порядке, в котором бежали в первый раз. В протоколе фиксируется время бега в каждой из попыток, а также записываются качественные особенности положений туловища, координации рук и ног, "полёта", прямолинейность бега у каждого из детей.

Бег 30м (с)	5 лет		6 лет	
	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики

	9,8-8,3	9,2-7,9	7,5-7,8	7,0-7,3
--	---------	---------	---------	---------

Метание на дальность. Обследование дальности метания следует производить на асфальтовой дорожке, шириной не менее 3м и длиной 15-20м. Дорожка побуждает к большей точности броска в заданном направлении. Предварительно она размечается (мелом) поперечными линиями через каждые 0,5м. На концах линии с обеих сторон дорожки ставятся порядковые цифры, отражающие число метров от линии броска. Размеченное расстояние должно быть в полтора раза больше среднего возрастного показателя дальности метания. Предварительно всем детям необходимо полностью объяснить задание, младшим - показать, как нужно выполнять. Ребёнок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Метают дети мешочки весом 200г. В протоколе наряду с количественными отмечаются и качественные показатели отдельных элементов техники движения:

- исходное положение вполборота к направлению метания;
- наличие замаха;
- перенос центра тяжести во время замаха на стоящую сзади полусогнутую ногу;
- перенос центра тяжести на стоящую впереди ногу во время броска;
- энергичный бросок с последующим сопровождением рукой предмета (мешочка).

Метание мешочка с песком вдаль 200 г (м)	5 лет				6 лет			
	Девочки		Мальчики		Девочки		Мальчики	
	Пр.	Лев.	Пр.	Лев.	Пр.	Лев.	Пр.	Лев.
	3,0-4,4	2,5-3,5	3,9-5,7	2,4-4,2	4,0-4,6	4,0-4,4	6,7-7,5	5,8-6,0

Прыжок в длину с места. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, то есть положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить три флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется три раза, фиксируется лучшая из попыток.

Прыжок выполняется в заполненную песком яму или на взрыхлённый грунт. Дети выполняют прыжок по очереди. Каждый ребёнок выполняет три прыжка подряд без интервалов. Детям младшего дошкольного возраста перед началом прыжков необходимо показать движения. Старшие дошкольники прыжок выполняют самостоятельно, но обследующий в зависимости от качества прыжка оценивает его, стимулируя ребёнка прыгнуть ещё дальше. Измерение длины прыжка производится от линии отталкивания до места приземления пятки с точностью до 1 см. В протокол заносятся результаты всех трёх попыток, в обработку берётся лучший результат.

Качественные показатели прыжка в длину с места фиксируются по основным элементам движения: подготовка к прыжку - туловище слегка наклонено вперёд, руки в меру отведены назад; отталкивание - энергичный толчок одновременно двумя ногами, взмах руками вперёд-вверх в момент отталкивания; полет - в начале полёта ноги согнуты, перед приземлением выносятся вперёд; приземление - мягкое приземление на прямые ноги с перекатом с пятки на носок, сохранение равновесия.

Прыжок в длину с места (см)	5 лет		6 лет	
	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики
	95-104	100-110	111-123	116-123

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

Походы, соревнования, совместные праздники и развлечения, родительские собрания с демонстрацией результатов детей по данной программе, весёлые старты, сдача контрольных нормативов, открытый урок для родителей, военно-спортивная игра «Зарница».

Содержание программы дополнительного образования 1-го года обучения

Учебно-тематический план 1-ый год обучения (для детей 5-6 лет)

№	Тема	Теория		практика		Объем времени мин/час
		количество	Объем времени, мин	количество	Объем времени, мин	
1	Физкультурно-познавательное занятие	9	10	9	135	225/3,75
2	Занятия по ОФП	0	0	8	200	200/3,33
3	Занятие, построенное на подвижных играх	0	0	9	225	225/75,3
4	Занятие, построенное на игровых упражнениях	0	0	10	250	250/4,17
	Итого		90	36	810	900/15

Содержание программы 1-го года обучения (5-6 лет)

№ п/п	Месяц / неделя		Тип занятия	Кол-во занятий	Программное содержание	Оборудование
1		2-я неделя	Физкультурно-познавательное занятие (вводное занятие)	1	Беседа с детьми «Береги свое здоровье» Вводная часть: ходьба и бег между предметами, бег в рассыпную, упражнение на внимание. ОРУ без предметов Подвижная игра «У кого мяч?»	Кегли, мяч

2	Октябрь	3-я неделя	Занятия по ОФП	1	Знакомство с техникой безопасности на занятиях физической культуры. Легкая атлетика: ОРУ с малым мячом. Бег в медленном темпе. Гимнастика: ходьба по ограниченной плоскости. Подвижные игры с мячом: Игра «Разведчики, парад, засада»	Мячи малые, гимнастическая скамейка, мяч большой
3		4-я неделя	Занятие, построенное на подвижных играх	1	Вводная часть: ходьба и бег между предметами Народные игры «Салки» (соревнование в беге), «Гуси» (развивать ловкость, увертливость) Игра малой подвижности «Угадай у кого платочек»	Кегли, платочек
4		1-я неделя	Физкультурно- познавательное занятие	1	Беседа с детьми «Что такое <u>правильная осанка</u> » Вводная часть: ходьба и бег между предметами, бег врассыпную, упражнение на внимание. ОРУ без предметов Подвижная игра «Мышеловка»	Кегли, мяч
5		2-я неделя	Занятия по ОФП	1	Строевые упражнения. Совершенствование перестроения в шеренгу и колонну по одному. Легкая атлетика: бег в чередовании с ходьбой 40-60 м. ОРУ с мячом. Школа мяча: Бросок и ловля мяча. Гимнастика. Ходьба с заданиями, упражнения в равновесии (совершенствование).	Мячи средние, мешочки с песком

					Подвижная игра «Самолеты – истребители»	
6		3-я неделя	Занятие, построенное на игровых упражнениях	1	Вводная часть: ходьба и бег разным способом Игровые упражнения: «Передай мяч», «Не задень» Подвижная игра «Мы веселые ребята»	Мячи, шнур, кубики
7		4-я неделя	Занятие, построенное на подвижных играх	1	Вводная часть: ходьба и бег разным способом Подвижные игры «Перемени предмет» (развивать ловкость и скорость бега), «Спасательный круг» (развивать ловкость, быстроту движения) Игра малой подвижности «Колечко»	Обруч, колечко
8	Ноябрь	1-я неделя	Физкультурно- познавательное занятие	1	Беседа «Опора и двигатели нашего организма» (закрепить понятие об опорно-двигательной системе). Вводная часть: ходьба и бег между предметами, бег в рассыпную, упражнение на внимание, танцевальные движения ОРУ с гимнастической палкой Подвижная игра «Мышеловка»	Гимнастические палки, кегли
9		2-я неделя	Занятия по ОФП	1	Ходьба и бег с заданиями. ОРУ с малым мячом. Легкая атлетика: знакомство с техникой метания мешочков в цель. Прыжки в глубину (20-30 см). Подвижные игры с прыжками «Пройди с донесением по болоту».	Мячи малые, мешочки с песком
10		3-я неделя	Занятие, построенное на игровых упражнениях	1	Вводная часть: ходьба и бег разным способом Игровые упражнения: «Не попадись», «Мяч об стенку» Подвижная игра «Быстро возьми»	Мешочки с песком, мячи, кегли
11		4-я неделя	Занятие, построенное на подвижных играх	1	Вводная часть: ходьба в колонне по одному с изменением направления движения Подвижные игры: «Удочка» (учить подпрыгивать в высоту), «Непопадись» (прыжки в центр круга) Игра малой подвижности «Прокати обруч»	Обручи, ориентир
12		Декабрь	1-я неделя	Физкультурно- познавательное	1	Беседа с детьми «В гостях у доктора Пяткина» (дать представление о том, что такое плоскостопие)

			занятие		Вводная часть: ходьба и бег разным способом, ходьба по тропе «Здоровье» ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба по гимн. палке приставными шагами с целью профилактики плоскостопия. Игра малой подвижности «Угадай у кого платочек»	модульный массажный коврик «Тропа Здоровья»,,
13		2-я неделя	Занятия по ОФП	1	ОРУ с элементами ритмической гимнастики. Учить детей двигаться синхронно, ритмично. Развивать у детей координационные способности, чувство ритма. Школа мяча: работа с партнером, передача и ловля мяча известными способами. Подвижная игра «Доставка снаряда»	Мячи средние
14		3-я неделя	Занятие, построенное на игровых упражнениях	1	Вводная часть: ходьба и бег разным способом Игровые упражнения: «Поймай мяч», «Будь ловким» Подвижная игра «Найди свой цвет»	Мячи, кегли, цветные ленты
15		4-я неделя	Занятие, построенное на подвижных играх	1	Вводная часть: ходьба и бег разным способом Народные игры: «Пятнашки с домом» (развивать ловкость, умение увёртываться), «Зеваки» (умение ловить мяч, внимание) Подвижная игра «Звонок» («жмурки»)	Обручи, шнуры, мяч, платок для завязывания глаз, звонок
16		5-я неделя	Занятие, построенное на подвижных играх	1	Вводная часть: ходьба и бег разным способом Подвижные игры «Лиса в курятнике» (упражнять в подлезании), «Воробышки и кот» (прыжки) Игра на внимание «Где постучали»	Дуги (5-6 шт разной высоты)
17	Январь	1-я неделя	Физкультурно-познавательное занятие	1	Беседа с детьми «Незнайка в стране здоровья» (как правильно вести здоровый образ жизни) Вводная часть: ходьба и бег между предметами, бег в рассыпную, упражнение на внимание. ОРУ без предметов Подвижная игра «У кого мяч?»	Кирпичики, мяч средний
18		2-я неделя	Занятие, построенное на	1	Вводная часть: ходьба и бег разным способом Игровые упражнения: «Пас друг другу», «Проведи мяч»	Мячи, обруч

			игровых упражнениях		Подвижная игра «Не попадешь»	
19		3-я неделя	Занятие, построенное на подвижных играх	1	Вводная часть: ходьба и бег разными способами с изменением направления движения, ходьба по массажной дорожке Подвижные игры «Снежная Королева» (внимание, развитие мышления, сообразительности), «Чье звено скорее соберётся» (бег на скорость) Упражнения на дыхание «Подуй на султанчик»	Ориентиры, султанчики, массажная дорожка
20	Февраль	1-я неделя	Физкультурно-познавательное занятие	1	Беседа «Вот так ножки» (дать представление о строение ног человека, об их значимости в жизни человека). Закрепить представление о родах и видах войск. Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, спины, коленных суставов, ступней). Ходьба по тропе «Здоровья» Комплекс статистических упражнений. Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине.	модульный массажный коврик «Тропа Здоровья»
21		2-я неделя	Занятия по ОФП	1	Легкая атлетика: Ходьба и бег с изменением темпа. Гимнастика: ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба по гимн. палке приставными шагами с целью профилактики плоскостопия. Подвижная игра «Слушай команду!».	Гимнастические палки
22		3-я неделя	Занятие, построенное на игровых упражнениях	1	Вводная часть: отработка движения ходьбы на лыжах в зале Игровые упражнения: «Метко в цель», «Смелые воробышки» Подвижная игра «Хитрая лиса»	«Снежки», кегли, маска лисы, обручи
23		4-я неделя	Занятие, построенное на подвижных играх	1	Вводная часть: ходьба и бег в колонне по двое, ходьба по тропе «Здоровья» Сказочные игры-эстафеты «Кенгуру с детенышем» (прыжки с мячом), «Кот в сапогах» (эстафета на скорость: дети бегут в сапогах) Танцевальные движения по желанию детей	Кегли, модульный массажный коврик «Тропа Здоровья», сапоги резиновые 2 пары, мячи средние (2шт)
24	Март	1-я неделя	Физкультурно-познавательное занятие	1	Беседа «Дыхание - основа жизни» (познакомить детей с дыхательной системой человека) Вводная часть: ходьба и бег между предметами, бег в рассыпную,	Кегли, кирпичики

					упражнение на внимание. ОРУ с кеглями Подвижная игра «Хитрая лиса»	
25		2-я неделя	Занятия по ОФП	1	Ходьба и бег с различными заданиями. Гимнастика: ОРУ с элементами ритмической гимнастики. Ритмично двигаться в зависимости от характера музыки, согласовывая движения в ходьбе, беге, с высоким подниманием бедра, прыгать с ноги на ногу, передавать игровые образы различного характера, поднимать руки в разных направлениях. Поочередно выбрасывать ноги вперед, в сторону, назад на прыжке (подскоках), приставной шаг с приседаниями. Подвижная игра: «Не оставайся на полу».	Гимнастические скамейки
26		3-я неделя	Занятие, построенное на игровых упражнениях	1	Вводная часть: ходьба и бег разным способом Игровые упражнения: «Мяч о стену», «Поймай мяч», Не задень» Подвижная игра «Мышеловка»	Бруски, мячи, кегли
27		4-я неделя	Занятие, построенное на подвижных играх	1	Вводная часть: ходьба и бег в колонне по двое, ходьба по тропе «Здоровья» Подвижные игры «Мы веселые ребята» (бег и ловля), «Не оставайся на полу» (бег, прыжки, ловкость) Игра малой подвижности «Кто больше соберет предметов» (игра на развитие мышц рук)	модульный массажный коврик «Тропа Здоровья», кубики маленькие, мячи маленькие, мелкие предметы
28		5-я неделя	Занятие, построенное на игровых упражнениях	1	Вводная часть: ходьба и бег разным способом Игровые упражнения: «Передай мяч», «Не задень» Подвижная игра «Мы веселые ребята»	Мячи, шнур, кубики
29	Апрель	1-я неделя	Физкультурно-познавательное занятие	1	Беседа «Травма: как ее избежать?» (учить правильно вести себя дома и на улице; избегать получения травмы) Вводная часть: ходьба и бег с изменением темпа движения ОРУ с кеглями Подвижная игра «Быстро возьми»	Кегли, мешочки с песком, мячи малые

30		2-я неделя	Занятия по ОФП	1	Строевые упражнения. Построение в шеренгу, в колонну по одному. Игра на внимание «Кто первый построится?». Легкая атлетика. Непрерывный бег 1-1,5 мин. Бег с заданиями: с захлестом голени назад, в стороны ОРУ с обручем. Гимнастика: ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, соскок. Подвижная игра с лазанием «На границе»	Обручи, шведская стенка
31		3-я неделя	Занятие, построенное на игровых упражнениях	1	Вводная часть: ходьба и бег разным способом Игровые упражнения: «Мяч водящему», «По мостику» Подвижная игра «Затейники»	Шнуры, мячи
32		4-я неделя	Занятие, построенное на подвижных играх	1	Вводная часть: ходьба и бег разным способом Русские народные игры «Летучий мяч» (ловкость, внимание), «Мешочек» (ловкость, внимание) Игра на внимание «Угадай по голосу»	Мяч, шнур с грузом на конце
33		1-я неделя	Физкультурно- познавательное занятие	1	Беседа с «Путешествие в страну Спорта и Здоровья» (закрепить знания о здоровом образе жизни) Вводная часть: ходьба и бег между предметами, бег врассыпную, упражнение на внимание. ОРУ с лентами Подвижная игра «Удочка»	Ленты
34	Май	2-я неделя	Занятие, построенное на игровых упражнениях	1	Вводная часть: ходьба и бег разным способом Игровые упражнения: «Провести мяч», «Пас друг другу» Подвижная игра «Мышеловка»	Шнуры, мячи
35		3-я неделя	Занятия по ОФП	1	Легкая атлетика: Ходьба и бег с изменением направления. Прыжки в глубину на точность приземления. Развивать координацию движения. Гимнастика: без предметов. Школа мяча: работа с мячом в парах в движении. Подвижная игра «Парад»	Мячи средние

36	4-я неделя	Занятие, построенное на подвижных играх	1	Вводная часть: ходьба и бег разным способом Подвижные игры: «Пастух и стадо» (прыжки), «Пожарные на учении» (лазанье, ловкость) Игра на согласованность движений «Затейники» (с надувными шарами лежа)	Воздушные шары
----	---------------	--	---	--	----------------

Содержание программы дополнительного образования 2-ой год обучения

Учебно-тематический план 2-го года обучение (6-7 лет)

№	Тема	Теория		практика		Объем времени мин/час
		количество	Объем времени, мин	количество	Объем времени, мин	
1	Физкультурно-познавательное занятие	9	90	9	180	270/4,5
2	Занятия по ОФП	0	0	14	420	420/7
3	Занятие, построенное на игровых упражнениях	0	0	9	270	270/4,5
4	Занятие, построенное на подвижных играх	0	0	4	120	120/2
	Итого		90	36	990	1080/18

Содержание программы 2-го года обучения (6-7 лет)

№ п/п	Месяц / неделя	Тип занятия	Кол-во занятий	Программное содержание	Оборудование
1.	Сентябрь	2-я неделя	1	Беседа с детьми <u>«Береги свое здоровье»</u> Вводная часть: ходьба и бег между предметами, бег врассыпную, упражнение на внимание. ОРУ без предметов Подвижная игра «Ловишки с мячом».	Мяч, кирпичики
2.		3-я неделя	1	Знакомство с техникой безопасности на занятиях физической культуры. Легкая атлетика: ОРУ с малым мячом. Бег в медленном темпе. Гимнастика: ходьба по ограниченной плоскости. Подвижные игры с мячом: Игра «Перестрелка».	Лавка гимнастическая, мячи
3.		4-я неделя	1	Занятие, построенное на игровых упражнениях Вводная часть: ходьба и бег разным способом Игровые упражнения: «Провести мяч», «Пас друг другу» Подвижная игра «Мышеловка»	Шнуры, мячи
4.	Октябрь	1-я неделя	1	Беседа с детьми <u>«Правильная осанка: стройная спина»</u> Вводная часть: ходьба и бег между предметами, бег врассыпную, упражнение на внимание. Бег в медленном темпе. ОРУ с гимнастической палкой Подвижная игра «Удочка».	Гимнастические палки
5.		2-я неделя	1	Строевые упражнения. Совершенствование перестроения в шеренгу и колонну по одному. Легкая атлетика: бег в медленном темпе 300 метров. ОРУ с мячом Отбивание мяча правой и левой рукой на месте. Бросок и ловля мяча. Гимнастика. Ходьба с заданиями, упражнения в равновесии (совершенствование). Подвижная игра «Гранаты в ящик».	Мячи малые, мячи средние
6.		3-я неделя	1	Вводная часть: ходьба и бег разным способом Игровые упражнения: «Ловкие ребята», «Догони свою пару» Подвижная игра «Затейники»	Мячи, кегли,

			упражнениях			
7.		4-я неделя	Занятия по ОФП	1	Строевые упражнения: повороты налево, направо, кругом на месте. ОРУ со скакалкой. Легкая атлетика: совершенствование техники метания малого мяча в даль (межличностные соревнования). Гимнастика: совершенствование техники прыжков через длинную скакалку. Подвижная игра с бегом «Связисты»	Скакалки, малый мяч
8.		1-я неделя	Физкультурно-познавательное занятие	1	Беседа с детьми «Почему мы двигаемся?» Дать понятие об опорно-двигательной системе. Вводная часть: ходьба и бег между предметами, бег врассыпную, упражнение на внимание, танцевальные движения ОРУ с гимнастической палкой Подвижная игра «Горелки»	Кирпичики, гимнастические палки
9.	Ноябрь	2-я неделя	Занятия по ОФП	1	Строевые упражнения, ходьба в колонне по одному противходом. Легкая атлетика: ходьба и бег с заданиями (в колонну по одному – врассыпную). Прыжки через небольшое возвышение (серия). Гимнастика: ОРУ с гимнастической палкой на коррекцию осанки. Перекаты в стороны. Лазание по гимнастической лестнице разноименным способом. Школа мяча: броски, передачи, ловля различными способами.	Гимнастические палки, гимнастическая стенка
10		3-я неделя	Занятие, построенное на игровых упражнениях	1	Вводная часть: ходьба и бег разным способом Игровые упражнения: «Быстро встань в колонну», «Прокати обруч» Игра малой подвижности «Узнай по голосу»	Кегли цветные, обручи, свисток
11		4-я неделя	Занятия по ОФП	1	Строевые упражнения: построение в колонны по одному. Уметь сохранять строй, перестроение в шеренгу поворотом направо или налево. Легкая атлетика: ходьба обычная, с заданием (выполнение по сигналу упражнения на равновесие. Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением. Гимнастика: ОРУ с короткой скакалкой. Подвижная игра «Отряд, стройся!» Развивать внимание, повышать активность детей	Скакалки
12		Декабрь	1-я неделя	Физкультурно-познавательное занятие	1	Беседа с детьми «В гостях у доктора Пяткина» (формирование у детей практических навыков по профилактике плоскостопия) Вводная часть: ходьба и бег разным способом, ходьба по тропе «Здоровье»

					ОРУ с гимнастической палкой. Ходьба по гимн. палке приставными шагами с целью профилактики плоскостопия. Подвижная игра «Чья колонна скорее построится»	
13		2-я неделя	Занятия по ОФП	1	Ходьба с заданиями и бег с заданиями (бег со сменой направления и темпа). Легкая атлетика: прыжки с продвижением вперед. Совершенствование техники метания малого мяча в даль. Гимнастика: прыжки через короткую скакалку (обучение). Подвижные игры с бегом: «Полевой госпиталь»	Скакалки, цветные ленты
14		3-я неделя	Занятие, построенное на игровых упражнениях	1	Вводная часть: ходьба и бег разным способом Игровые упражнения «Быстро передай», «Пройди не задень» Подвижная игра «Горелки»	3-4 мяча большого диаметра, набивные мячи
15		4-я неделя	Занятия по ОФП	1	Строевые упражнения. Закрепление знаний перестроений из одной колонны в две методом разведения. Легкая атлетика: Ходьба и бег с заданиями в колонне по одному и в рассыпную. Длительный бег в медленном темпе. Прыжки на левой и правой ноге (чередование). Развивать координационные способности. Гимнастика: ОРУ без предметов. Упражнения на равновесие. Подвижная игра «Сигнал»	Мешочки с песком для метания, цель, корзинки
16		5-я неделя	Занятие, построенное на подвижных играх	1	Вводная часть: ходьба и бег разным способом Подвижные игры: «У медведя во бору» (с усложнением, медведь выбирается из берлоги, перелезая через лавку), «Салки» (соревнование в беге) Игра малой подвижности «Узнай по голосу» Корректирующие упражнения: собирание карандашей пальцами ног	Лавка, маска медведя, карандаши
17	Январь	1-я неделя	Физкультурно-познавательное занятие	1	Беседа с детьми <u>«Незнайка в стране здоровья» (закрепить знания о том, как правильно вести здоровый образ жизни)</u> Вводная часть: ходьба и бег между предметами, бег в рассыпную, упражнение на внимание. Бег в медленном темпе. ОРУ без предметов Подвижная игра «У кого мяч?»	Мяч большой
18		2-я неделя	Занятия по ОФП	1	Строевые упражнения. Построение в несколько колонн. Выполнение ОРУ в 3-х колоннах. Легкая атлетика. Ходьба и бег с различным темпом. Уметь правильно координировать движение рук и ног. Гимнастика. Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук. Развивать координационные способности. Игры - эстафеты с различными мячами.	Гимнастическая скамейка, мячи средние

19		3-я неделя	Занятие, построенное на подвижных играх	1	Вводная часть: ходьба и бег разным способом Народные игры «Мороз Красный нос» (бег, увертывание), «Пингвины с мячом» (прыжки), «Загони льдинку» (прыжки, внимание) Упражнения на дыхание	Мячи, кегли, клюшки, «льдинки»
20	Февраль	1-я неделя	Физкультурно- познавательное занятие	1	Беседа «Мои ноги и как их беречь» (закрепить представление о строение ног человека, об их значимости в жизни человека) Разминка в виде самомассажа (плечевых суставов, спины, коленных суставов, ступней). Ходьба по тропе «Здоровья» Комплекс статистических упражнений Расслабление в позе полного отдыха, лежа на спине.	модульный массажный коврик «Тропа Здоровья»
21		2-я неделя	Занятия по ОФП	1	Строевые упражнения. Построение в шеренгу, в колонну по одному. Игра на внимание «Кто первый построится?». Легкая атлетика. Медленный бег 2 мин. ОРУ с обручем. Гимнастика: ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, соскок, прыжки через вращающийся обруч. Подвижные игры по желанию детей	Обручи
22		3-я неделя	Занятие, построенное на игровых упражнениях	1	Вводная часть: отработка движения ходьбы на лыжах в зале Игровые упражнения «Прыжки по кругу», «Проведи мяч» Подвижная игра «Чья колонна скорее построится»	Мячи большого диаметра на каждого, кегли
23		4-я неделя	Занятия по ОФП	1	Легкая атлетика: Ходьба и бег с заданиями. Учить детей рациональному дыханию. Гимнастика. Расширение представления о пространстве справа, слева, впереди, перед. Размыкание приставными шагами на вытянутые руки вперед в колонны. Повороты на право, налево прыжками на месте. ОРУ с обручем. Уметь как можно дольше удерживать вращающийся обруч на поясе. Развивать координационные способности. Школа мяча: забрасывание мяча в корзину. Развивать меткость. Воспитывать у детей соревновательный дух. Учить правильно оценивать свои действия и действия товарищей по команде. Подвижная игра «Связисты/Разведчики»	Обручи.

24	Март	1-я неделя	Физкультурно-познавательное занятие	1	Беседа «О правильном дыхании» (продолжать знакомить детей с дыхательной системой человека) Вводная часть: ходьба и бег между предметами, бег враспынную, упражнение на внимание. Бег в умеренном темпе 2 мин. Уметь правильно дышать во время бега. ОРУ с кеглями Подвижная игра «Хитрая лиса»	Кирпичики, кегли
25		2-я неделя	Занятия по ОФП	1	Легкая атлетика: совершенствование строевых упражнений перестроения в шеренгу и колонну по одному. ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча в даль. Знакомство с техникой метания. Гимнастика: упражнения в равновесии (стойки). Подвижная игра «Минное поле»	Мячи малые, кегли, флажки -2 шт
26		3-я неделя	Занятие, построенное на игровых упражнениях	1	Вводная часть: ходьба и бег разным способом Игровые упражнения «Перебрось-поймай», «Не попадись» Подвижная игра «Пятнашки»	Мячи (D-10-12 см), мешочки с песком
27		4-я неделя	Занятие, построенное на подвижных играх	1	Вводная часть: ходьба и бег разным способом через шнуры Подвижные игры: «Прыгни-присядь» (перепрыгивание через веревку двумя ногами), «Охотники и звери» (попадание в цель, развивать ловкость, глазомер) Танцевальные движения по желанию детей	Шнуры, верёвка, маленькие мячи
28		5-я неделя	Занятие, построенное на игровых упражнениях	1	Вводная часть: ходьба и бег разным способом Игровые упражнения: «Пройди – не задень», «Канатоходец» Подвижная игра «Салки – не попади в болото»	Мешочки с песком, гимнастическая скамейка, зрительные ориентиры
29	Апрель	1-я неделя	Физкультурно-познавательное занятие	1	Беседа «Травма: как ее избежать?» (учить оказывать посильную помощь при травме) Вводная часть: Ходьба приставным шагом вперед, боком, назад, широким шагом, с изменением направления. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с изменением темпа. ОРУ с кеглями	Кегли, мешочки с песком

					Подвижная игра «Попади в цель».	
30		2-я неделя	Занятия по ОФП	1	Легкая атлетика: Ходьба с различным положением рук, с перешагиванием через предметы. Бег в медленном темпе до 3 минут. Метание мешочка в горизонтальную цель. Гимнастика. ОРУ с гимнастической палкой. Развивать правильную осанку. Самоконтроль. Ходьба по гимнастической скамейке с удержанием груза на голове. Развивать чувство равновесия. Подвижная игра «Учения». Развивать внимание, быстроту движений	Кубики, кирпичики, мешочки с песком, гимнастические палки, гимнастическая скамейка, мягкие модули
31		3-я неделя	Занятие, построенное на игровых упражнениях	1	Вводная часть: ходьба и бег разным способом Игровые упражнения: «Кто самый меткий», «перепрыгни – не задень» Подвижная игра «Бег шеренгами»	4 обруча (d-50 см), мешочки с песком, веревка (дл-1,5-2 м)
32		4-я неделя	Занятия по ОФП	1	Ходьба и бег с заданиями. Гимнастика: ОРУ с малым мячом. Развивать мелкую моторику, внимание. Упражнения на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках с перешагиванием через предметы. Спортивная игра: освоение элементов волейбола. Уметь передавать и принимать мяч сверху. Подвижная игра «Метание гранаты»	Мячи малые, кирпичики, мячи средние, мешочки с песком для метания
33	Май	1-я неделя	Физкультурно-познавательное занятие	1	Беседа с «Путешествие в страну Спорта и Здоровья» (закрепить знания о здоровом образе жизни) Вводная часть: Ходьба Гимнастическим шагом, с высоким подниманием бедра, равномерный бег на выносливость ОРУ с лентами Подвижная игра «Пятнашки»	Ленты
34		2-я неделя	Занятие, построенное на игровых упражнениях	1	Вводная часть: ходьба и бег разным способом Игровые упражнения: «Лягушки», «Успей выбежать» Подвижная игра «Перемена мест»	Мячи (среднего диаметра)
35		3-я неделя	Занятия по ОФП	1	Легкая атлетика: ходьба на носках, на пятках, приставными шагами вперед и боком. Бег с высоким подниманием бедра, с изменением направления. Медленный бег на выносливость 3 мин. Гимнастика. ОРУ без предметов с элементами ритмической гимнастики. Развивать чувство ритма. Укреплять желание регулярно заниматься	Мячи средние

					упражнениями. Школа мяча: Броски и ловля мяча. Профилактика травматизма. Подвижная игра «Парад войск». Развивать быстроту реакции, сообразительность.	
36		4-я неделя	Занятие, построенное на подвижных играх	1	Вводная часть: ходьба и бег разным способом с изменением направления движения Подвижные игры «Бег в мешке» (прыжки, ловкость, быстрота, выдержка), «Ловля обезьян» (лазание по гимнастической стенке, координация движения) Танцевальные движения по желанию детей	Ориентиры, мешки, гимнастическая стенка

Методические рекомендации:

Занятия по физическо-спортивной программе проводятся в виде практикумов, по подгруппам от 10 до 15 человек, продолжительностью 20-30 мин.

Занятие может проходить не только стационарно /в группе/, но и на площадке, в парке, поляне и т. д.

При проведении занятий используется музыкальное сопровождение.

Оснащение занятия необходимо для организации учебно-физической деятельности, для этого проводят заготовку спортивного инвентаря.

Методическое обеспечение программы:

Музыкальный центр, мультимедийные презентации, CD диски с комплексами ритмичной пластики. Спортивный инвентарь: скакалки, обручи, мячи, гимнастическая стенка, гимнастическая палка, гимнастическая скамья, коврики, кегли, мешочки с песком для метания, бруски, кирпичики, дуги, модульный массажный коврик «Тропа Здоровья».

Список использованной литературы:

1. Бондаренко Т.М. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 5-6 лет; Практическое пособие для старших воспитателей и педагогов ДОУ, родителей, гувернеров. Издательство: Воронеж 2012 г.
2. Вавилова Е.Н., «Учите бегать, прыгать, лазать, метать». Пособие для воспитателя детского сада. Издательство «Просвещение» 1983г.
3. Гаврилова В.В. «Занимательная физкультура для детей 4-7 лет» планирование, конспекты занятий. Издательство «Учитель» г. Волгоград 2009г.
4. Лисина Т.В. Морозова Г.В., «Подвижные тематические игры для дошкольников». Издательство «ТЦ Сфера» 2015г.
5. Подольская Е.И. «Необычные физкультурные занятия для дошкольников».Издательство «Учитель» г.Волгоград 2010.
6. Подольская Е.И. «Физическое развитие детей 2-7 лет»: сюжетно- ролевые занятия. Издательство «Учитель» г. Волгоград 2012 г.
7. Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5-7 лет. Издательство «Мозайка-синтез», 2011г.
8. Харченко Т.Е. «Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для детей 5-7 лет. Издательство «Мозайка-синтез», 2011г.
9. Подольская Е.И. «Необычные физкультурные занятия для дошкольников».Издательство «Учитель» г.Волгоград 2010.
10. Интернет ресурс. Комплексы акробатики: <https://www.b17.ru/article/29016/>
11. Интернет ресурс. <https://www.maam.ru/detskijasad/samoizolijacija-dyhatelnaja-gimnastika-veterok-mladsgaja-grupa.html>
12. Интернет ресурс https://pedsovet.su/dou/6821_fizkultminutki_5_6_let

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЕЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

НИЗКИЙ: Ребенок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует в сопровождении показа воспитателя. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

СРЕДНИЙ: Владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом, не всегда обращает внимание на результат. В играх - активен.

ВЫСОКИЙ: Ребенок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям. Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:

* - вновь поступившие дети

 - низкий уровень

 - средний уровень

 - высокий уровень

УРОВНИ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

СТАРШАЯ ГРУППА

НИЗКИЙ: Ребенок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок детей и собственные. Нарушает правила в игре, увлекаясь ее процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений. Не обращает внимание на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.

СРЕДНИЙ: Ребенок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнений и результатом. Хорошо справляется с ролью водящего, правил не нарушает, но интереса к самостоятельной организации не проявляет.

ВЫСОКИЙ: Ребенок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. Интерес к физическим упражнениям высокий, стойкий.

Условные обозначения:

* - вновь поступившие дети

 - низкий уровень

 - средний уровень

 - высокий уровень

УРОВНИ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

НИЗКИЙ: Ребенок допускает ошибки в основных элементах сложных физических упражнениях. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности. Снижен интерес к физическим упражнениям.

СРЕДНИЙ: Ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляет при этом должные усилия, активность и интерес. Способен оценивать движения других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата. Самоконтроль и самооценка непостоянны (эпизодически проявляются).

ВЫСОКИЙ: Ребенок результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. Самоконтроль и самооценка постоянны. Проявляет элементы творчества и двигательной деятельности, самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает разнообразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.

Условные обозначения:

* - вновь поступившие дети



- низкий уровень



- средний уровень



- высокий уровень

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Фамилия Имя ребенка _____

Год рождения _____

Поступил в ДОУ _____

Группа рождения _____

Физическое развитие

№ п/ п	Изучаемые показатели	Старшая группа		Подготовительная группа	
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
1	ВЕС				
2	РОСТ				
3	ОБЪЕМ ГРУДИ				

Показатели физической подготовленности

1	БЫСТРОТА БЕГ 30 М				
2	СИЛА прыжок в длину метание в даль: левая правая метание набивного мяча				
3	ГИБКОСТЬ				
4	ВЫНОСЛИВОСТЬ				

**ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
ДЕТЕЙ 5 – 6 ЛЕТ**

Показатели физического развития	Возраст	
	5 лет	6 лет
Девочки		
Масса тела, кг	17,5 - 22	19,9 – 25,9
Длина тела, см	109 - 116	115 – 123
Окружность грудной клетки, см	56 - 58	58 - 61
Мальчики		
Масса тела, кг	18 – 22,9	20 – 25
Длина тела, см	109 - 118	115 – 125
Окружность грудной клетки, см	57 - 58	58 - 60

ХАРАКТЕРИСТИКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

Гибкость определяет степень подвижности опорно-двигательного аппарата и имеет особое значение для здоровья. Способность выполнять повороты и круговые движения в суставах тела свидетельствует о хорошем физическом состоянии человека. Показателем гибкости служит наибольшая амплитуда движения.

Быстрота – способность человека совершать двигательные действия в максимально короткий отрезок времени. Она относится к числу консервативных, т.е. трудно развиваемых, качеств человека. Развитие быстроты во многом зависит от природных данных, часто передаваемых по наследству.

Выносливость является одним из важнейших физических качеств человека, характеризующих его физическое состояние. Это способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Она определяется функциональной устойчивостью нервных процессов, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного аппарата.

Важнейшим фактором, от которого в решающей мере зависят успешность обучения новым двигательным действиям и совершенствование ранее разученных упражнений, является координация. Под координационными качествами понимается способность быстро согласовывать отдельные двигательные действия в меняющиеся условия, выполнять движения точно и рационально.

Ловкость – более общее по сравнению с координацией понятие. Это комплексное качество обеспечивает рациональное и быстрое выполнение движений в меняющихся условиях.

