

Управление образования администрации
Прокопьевского муниципального округа
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Новосафоновский детский сад «Солнышко»

ПРИНЯТО:
на заседании
педагогического совета
протокол от 30.08.2024 №1

УТВЕРЖДЕНО:
приказом заведующего
МАДОУ Новосафоновский
детский сад «Солнышко»
от 30.08.2024 № 123

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно- спортивной направленности
«Крепыши»

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик: Сафонова Екатерина Александровна,
воспитатель

Новосафоновский, 2024 г.

РАЗДЕЛ 1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыши» имеет физкультурно- спортивную направленность.

Уровень программы стартовый (ознакомительный). Содержание программы соответствует дошкольному уровню образования.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)
5. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

6. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
7. Указ президента РФ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24.03.2014 № 172.
8. Постановление правительства РФ от 11 июня 2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 № 1165-р об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
10. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
11. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996 –р);
12. Устав и локальные нормативные акты МАДОУ Новосафоновский детский сад «Солнышко».

Актуальность программы

Основная цель дошкольного образования – реализация права каждого ребенка на качественное и доступное образование, обеспечивающее равные стартовые условия для полноценного физического и психического развития детей, как основы их успешного обучения в школе. Физическое воспитание не может быть оторвано от любого другого воспитания, которое способствует нравственному, духовному, эстетическому развитию. Нормативы здорового образа жизни касаются формирования и развития личности растущего человека с самого раннего возраста. Дошкольное детство охватывает период развития личности от 3 до 7 лет. Именно в этот

период происходит первоначальное знакомство ребенка с физической культурой как мерой здорового образа жизни. Знакомство происходит как в семье, так и в учреждениях системы образования, системы развития физической культуры и спорта. Но именно система образования на дошкольной ступени закладывает основы для дальнейшего совершенствования физической культуры. С внедрением федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования в России создается система образования, при которой преемственность образовательных программ позволит создать условия для воспитания гармонично развитой, физически и духовно здоровой личности. Новые государственные образовательные стандарты, законодательное построение системы преемственного образования влекут за собой создание системы физического воспитания, в которой должны использоваться все инструменты для формирования философии гармонии тела, воли и разума с раннего возраста до глубокой старости, ведь возрастного ограничения в образовании не существует.

Программа направлена:

- на формирование физической культуры как интегративного качества личности;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей как основы для учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность;
- обеспечение преемственности целей, задач и содержания основных образовательных программ дошкольного и начального общего образования;
- обеспечение психолого-педагогической поддержки семьи, повышение компетентности родителей в вопросах развития и образования, охраны и укрепления здоровья детей.

Очень важно детей приучить к сознательному выполнению физических упражнений, прививать любовь к различным видам двигательной

деятельности. Образующаяся с детских лет привычка к регулярным занятиям физической культурой превращается в дальнейшем в жизненную потребность. А это залог здоровья и гармоничного физического развития на долгие годы. Программа позволит дошкольникам приобрести опыт двигательной деятельности, саморегуляции в двигательной сфере, становления ценностей здорового образа жизни, формирования и развития индивидуального, группового и общественного здоровья. Программа призвана стать основой для формирования физической культуры личности, социально коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического развития детей дошкольного возраста посредством координации различных форм организации работы с детьми, отражающих потребности и интересы дошкольников и возможности педагогического коллектива. Актуальность Программы состоит в том, чтобы привлечь наибольшее количество детей к участию в сдаче норм ВФСК «ГТО», а также положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через желание улучшить свои результаты при сдаче норм ГТО.

Отличительная особенность и новизна данной программы заключается в расширении предлагаемых форм работы, проводимых с детьми, направленных на развитие не только видовых (по спорту) умений и навыков, но и на развитие личностного роста воспитанников, лидерских и коммуникативных качеств юных спортсменов, активного отдыха, восстановления сил, сохранения и укрепления здоровья, приобретения жизненно важных навыков. Программа предусматривает комплекс оздоровительных и тренировочных занятий (под руководством квалифицированных инструкторов по физической культуре) в сочетании с творческими, культурно-досуговыми и профилактическими мероприятиями. Принципиальным отличием Программы от имеющихся в дошкольном образовании программ физкультурно-спортивной направленности является обогащение содержания двигательной деятельности за счёт обучения детей выполнению физических упражнений в соответствии с требованиями

методики комплекса ГТО, формирование прикладных двигательных умений и навыков. **Новизна программы** заключается в возрождении системы комплекса ГТО эпохи Советского Союза в новом современном формате с учётом приоритетов государственной политики в сфере развития физической культуры и спорта и потребностям общества, в создании в дошкольном учреждении системы по подготовке к проведению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. **Целесообразность.** Для системы образования, т.к. основа программы состоит в получении адаптированной к веяниям времени системы внедрения и реализации комплекса ГТО в дошкольное образование, рекомендаций по её реализации, а также возможности реализации данной программы в любом образовательном учреждении.

Адресат общеобразовательной общеразвивающей программы.

Данная программа рассчитана на обучение воспитанников 5-7 лет. Набор осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений. Количество групп – 4 группы. Количественный состав каждой группы 8-10 человек.

Объем и сроки освоения программы.

Программа рассчитана на 2 года обучения. Общий объем часов по программе в год 648 ч.

Режим занятий

<i>группа</i>	<i>Продолжительность занятия</i>	<i>Количество занятий в неделю</i>	<i>Количество часов в неделю</i>	<i>Количество часов в месяц</i>	<i>Количество часов в год</i>
1 группа	25 мин	4 раза	4 часа	16	144
2 группа	25 мин	4 раза	4 часа	16	144
3 группа	30 мин	5 раз	5 часов	20	180
4 группа	30 мин	5 раз	5 часов	20	180
итого			18	72	648

Продолжительность учебного года

Начало учебного года – 1 сентября

Окончание учебного года – 31 мая

Режим занятий

Занятия с каждой группой проводятся с 1 и 2 группой 4 раза в неделю по 1 учебному часу (25 минут), 3 и 4 группа 5 раз в неделю по 1 учебному часу (30 минут).

Особенности образовательного процесса представляют собой традиционную модель реализации программы – линейную последовательность освоения содержания в течение двух лет обучения.

Организационные формы обучения

Форма обучения - очная. Формы организации учебной деятельности: учебные и практические знания.

Занятия проходят в традиционной форме. Одно занятие в месяц – игровое. Также занятия могут проводиться в форме круговой тренировки, сюжетных и тематических занятий.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание у детей устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья посредством организации профилактики плоскостопия, нарушения осанки и укрепления опорно-двигательного аппарата (далее ОДА), Подготовка дошкольников к сдаче норм комплекса ГТО I ступени.

Задачи программы:

1-2 группа (5-6 лет)

Обучающие:

- обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

- формировать умение детей в самостоятельной организации двигательной деятельности под музыку.
- закреплять навыки основных видов движений: ходьбы, прыжков, бега, ползания, метания, статического равновесия.
- улучшать музыкальную и двигательную память детей.
- расширять двигательный опыт детей.

Развивающие:

- развивать двигательную активность детей.
- формировать правильную осанку.
- укреплять косно—мышечный корсет, сердечно — сосудистую, дыхательную систему.
- развивать координацию движений.
- развивать основные физические качества, координационные, ритмические способности.
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.
- развивать подвижность в суставах, формировать свод стопы.

Воспитательные:

3-4 группа (6-7 лет)

Обучающие:

Обеспечение психолого-педагогической помощи дошкольникам по приобретению опыта в различных видах физкультурно-спортивной деятельности, связанной с выполнением общеразвивающих и спортивных упражнений, упражнений на становление ценностей здорового образа жизни. Приобщение детей дошкольного возраста к реализации норм ВФСК ГТО.

Развивающие:

Создание условий, способствующих формированию и развитию физической культуры дошкольника как интегративного качества личности,

способствующего социально-коммуникативному, познавательному, речевому, художественно-эстетическому и физическому развитию, и обеспечивающего становление индивидуального, группового и общественного здоровья.

Воспитательные:

Формирование социокультурной среды развития, отвечающей требованиям современного общества и соответствующей возрастным, индивидуальным, психофизиологическим особенностям дошкольников.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план

1 и 2 группа (5-6 лет)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/кон троля
		Всего	Теори я	Практи ка	
	Диагностика на начало года	6	3	3	Беседа. Педагогическое наблюдение
1	Вводное занятие	10,8	2,8	8	Наблюдение. Контрольный Опрос.
2	Знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку и их значение.	10,8	2,8	8	Педагогическое наблюдение
3	Подвижные игры	10,8	2,8	8	Педагогическое наблюдение
4	Упражнения на ковриках	10,8	2,8	8	Наблюдение. Контрольный Опрос.
5	Полоса препятствий	10,8	2,8	8	Педагогическое наблюдение
6	Знакомство детей с упражнениями, направленными на укрепление мышечно-суставного аппарата, способствующие нормальному развитию стопы	10,8	2,8	8	Педагогическое наблюдение

7	Упражнения на степях	10,8	2,8	8	Педагогическое наблюдение
8	Выполнение упражнения - передача и ловля мяча двумя руками снизу	10,8	2,8	8	Педагогическое наблюдение
9	Упражнения на ковриках	10,8	2,8	8	Педагогическое наблюдение
10	Полоса препятствий	10,8	2,8	8	Педагогическое наблюдение
11	Упражнения в положении сидя, стоя, лежа на животе, на спине, направленные для укрепления мышщспины, брюшного пресса, правильной осанки.	10,8	2,8	8	Педагогическое наблюдение
12	Подвижные игры	10,8	2,8	8	Педагогическое наблюдение
13	Выполнение упражнения – отбивание от пола мяча правой, а затем левой рукой, «перебрось мяч через сетку»	10,8	2,8	8	Педагогическое наблюдение
14	Упражнения на ковриках	10,8	2,8	8	Наблюдение. Контрольный Опрос.
15	Развивающие игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических упражнений	10,8	2,8	8	Педагогическое наблюдение
16	Подвижные игры	10,8	2,8	8	Наблюдение. Контрольная Оценка.
17	Упражнения на степях	10,8	2,8	8	Педагогическое наблюдение
18	Выполнение упражнений – «Подбрось – поймай». «Сбей булаву»	10,8	2,8	8	Наблюдение. Контрольный Опрос.
19	Упражнения на ковриках	10,8	2,8	8	Педагогическое наблюдение
20	Совершенствование двигательных умений техника безопасного бега и ходьбы.	10,8	2,8	8	Педагогическое наблюдение
21	Веселые ребята (бег, ползание)	10,8	2,8	8	Педагогическое наблюдение
22	Упражнения на степях	10,8	2,8	8	Педагогическое наблюдение
23	Выполнение движений «подкинь мяч и поймай», «перебрось мяч через сетку»	10,8	2,8	8	Педагогическое наблюдение
24	Упражнения на ковриках	9	2	7	Педагогическое наблюдение
25	«Веселые старты»- отработка навыков, приобретённых за год.	10,8	2,8	8	Педагогическое наблюдение
26	Итоговая диагностика	13,8	3,8	10	Беседа.

					Наблюдение. Контрольная Оценка.
	Итого:	288	76	212	

3 и 4 группа (6-7 лет)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/кон троля
		Всего	Теори я	Практи ка	
1	ПоговоримоГТО.	6	3	3	Наблюдение. Опрос
2	Блокконтрольныхзанятий	25,2	5,2	20	Педагогическое наблюдение
3	О.Р.У. без предметов, упражнения на развитие прыгучести, прыжки в длину с места.	25,2	5,2	20	Педагогическое наблюдение
4	Блок«Прыжки»	25,2	5,2	20	Педагогическое наблюдение
5	О.Р.У. С гимнастической палкой, упражнения на развитие ловкости, челночный бег, эстафеты.	25,2	5,2	20	Педагогическое наблюдение
6	Блок«Быстрота»	25,2	5,2	20	Педагогическое наблюдение
7	О.Р.У. без предметов, упражнения на развитие силы рук, метание мяча на дальность.	25,2	5,2	20	Педагогическое наблюдение
8	Блок«Школамяча»	25,2	5,2	20	Педагогическое наблюдение
9	О.Р.У. с гимнастической палкой, упражнения на различные группы мышц.	25,2	5,2	20	Педагогическое наблюдение
10	Блок«Гибкость»	25,2	5,2	20	Педагогическое наблюдение
11	О.Р.У. С гимнастической палкой, упражнения на развитие ловкости, челночный бег, эстафеты	25,2	5,2	20	Педагогическое наблюдение
12	Блок«Сила»	25,2	5,2	20	Педагогическое наблюдение
13	О.Р.У. с обручем, эстафеты, подвижные игры, игра малой подвижности.	25,2	5,2	20	Педагогическое наблюдение
14	Блок физкультурно-спортивныхмероприятий.	26,4	6,4	20	Педагогическое наблюдение
15	О.Р.У. с обручем, прыжки в длину с места, упражнения на развитие прыгучести.	25,2	5,2	20	Педагогическое наблюдение
	Итого:	360	77	283	

1.3.2.Содержаниеучебно-тематического плана

Группа 5-6 лет

Месяц	Недели	
Сентябрь	1 неделя	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, в беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия, в прыжках с продвижением вперед; в перебрасывании мяча. 1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения: перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках, руки на поясе; бег в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба врассыпную, бег врассыпную; перестроение в колонну по одному в движении. 2 часть. Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений. Подвижная игра «Мышеловка». 3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».
	2 неделя	Цель: повторить ходьбу и бег между предметами; учить ходьбе на носках; обучать энергичному отталкиванию двумя ногами от пола и взмаху рук в прыжках с доставанием до предмета (в высоту); упражнять в подбрасывании мяча вверх двумя руками. 1 часть. Построение в шеренгу, объяснение задания. По сигналу воспитателя дети перестраиваются в колонну по одному и идут по залу за ведущим. Ходьба на носках, руки на поясе, бег. Ходьба и бег между предметами, поставленными в один ряд. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений. Подвижная игра «Сделай фигуру». 3 часть. Игра «Найди и промолчи».
	3 неделя	Цель: упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, в непрерывном беге до 1 мин; упражнять в ползании по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени; разучить подбрасывание мяча вверх; развивать ловкость и устойчивое равновесие при ходьбе по шнуру. 1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки, перестроение в колонну по одному (прыжком). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем (до 1 мин), темп бега умеренный. Переход на обычную ходьбу. 2 часть. Общеразвивающие упражнения.

Октябрь		Основные виды движений. Подвижная игра «Удочка». 3 часть. Ходьба в колонне по одному.
	4 неделя	Цель: разучить ходьбу и бег с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; разучить пролезание в обруч боком, не задевая за край обруча; упражнять в сохранении устойчивого равновесия и прыжках с продвижением вперед. 1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу в медленном темпе. При таком виде ходьбы им приходится выполнять более широкие шаги и ставить ноги перекатом с пятки на носок. На следующий сигнал дети идут обычно, затем на частые удары в бубен выполняют мелкий, семенящий шаг. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с палкой. Основные виды движений. Подвижная игра «Мы, веселые ребята». 3 часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений по сигналу воспитателя.
	1 неделя	Цель: учить детей перестроению в колонну по два; упражнять в непрерывном беге до 1 мин; учить ходьбе приставным шагом по гимнастической скамейке; упражнять в перепрыгивании через шнуры и перебрасывании мяча. 1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному, ходьба; по сигналу воспитателя перестроение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, бег врассыпную, ходьба врассыпную, ходьба в колонне по одному, бег в умеренном темпе до 1 мин. 2 часть. Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений. Подвижная игра «Перелет птиц». 3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
	2 неделя	Цель: разучить с детьми поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы в колонне по одному; упражнять в беге с перешагиванием через бруски; закрепить навык приземления на полусогнутые ноги при спрыгивании; повторить перебрасывание мяча. 1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; на сигнал: «Поворот!» — дети поворачиваются в другую сторону и продолжают

		ходьбу; бег с перешагиванием через бруски, положенные на расстоянии 70—80 см один от другого. Ходьба и бег проводятся в чередовании. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с большим мячом. Основные виды движений. Подвижная игра «Не оставайся на полу». 3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?»
	3 неделя	Цель: продолжать отрабатывать навык ходьбы с изменением темпа движения по сигналу воспитателя; бег врассыпную; развивать координацию движений и глазомер при метании мяча в цель; упражнять в подлезании под дугу с сохранением устойчивого равновесия. 1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба в медленном темпе и в быстром, в чередовании. Бег врассыпную с остановками по сигналу воспитателя: при слове «Аист!» дети должны встать на одну ногу, подогнув вторую, при слове «Зайцы!» — выполнить три прыжка подряд. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. Основные виды движений. Подвижная игра «Удочка». 3 часть. Ходьба в колонне по одному.
	4 неделя	Цель: учить детей делать повороты во время ходьбы и бега в колонне по два; повторить пролезание в обруч боком; упражнять в равновесии и прыжках. 1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Построение в колонну по два. Ходьба в колонне по два, на сигнал воспитателя: «Поворот!» — дети поворачиваются через левое плечо и продолжают ходьбу. Бег в колонне по два, на сигнал воспитателя также выполнить поворот, не изменяя темпа бега. Бег и ходьба проводятся в чередовании. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. Основные виды движений. Подвижная игра «Гуси-лебеди». 3 часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».
	1 неделя	Цель: продолжать отрабатывать навык ходьбы с высоким подниманием колен, бег врассыпную; разучить переключивание малого мяча из одной руки в другую во время ходьбы по гимнастической скамейке; развивать ловкость и координацию движений;

		упражнять в прыжках и перебрасывании мяча в шеренгах. 1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба с высоким подниманием колен, бег врассыпную, бег между кеглями, поставленными в одну линию (расстояние 40 см); обычная ходьба в колонне по одному. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. Основные виды движений. Подвижная игра «Пожарные на учении». 3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
	2 неделя	Цель: повторить ходьбу с изменением направления движения, бег между предметами; учить прыжкам на правой и левой ноге попеременно с продвижением вперед; упражнять в ползании по скамейке на животе и ведении мяча между предметами. 1 часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя изменить направление движения. Бег между кеглями, поставленными в один ряд. Ходьба и бег чередуются. Перестроение в колонну по два, а затем в колонну по три. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. Основные виды движений. Подвижная игра «Не оставайся на полу». 3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
	3 неделя	Упражнять детей в беге с изменением темпа движения, в ходьбе между предметами («змейкой»); повторить ведение мяча в ходьбе, продвигаясь до обозначенного места; упражнять в пролезании через обруч с мячом в руках, в равновесии. 1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному. Ходьба по сигналу воспитателя с ускорением и замедлением темпа движения; бег между предметами; ходьба врассыпную. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с большим мячом. Основные виды движений. Подвижная игра «Удочка». 3 часть. Ходьба в колонне по одному, с выполнением заданий для рук по сигналу воспитателя.
	4 неделя	Цель: продолжать отрабатывать навык ходьбы в колонне по одному с остановкой по сигналу

		воспитателя; упражнять в подлезании под шнур боком, в сохранении устойчивого равновесия и прыжках. 1 часть. Ходьба в колонне по одному, врассыпную (по сигналу воспитателя) с выполнением «фигуры»; бег врассыпную. Ходьба и бег повторяются в чередовании. 2 часть. Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках. Основные виды движений. Подвижная игра в «Пожарные на учении» 3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».
Декабрь	1 неделя	Цель: упражнять детей в беге колонной по одному с сохранением правильной дистанции друг от друга, в беге между предметами, не задевая их; разучить ходьбу по наклонной доске, сохраняя устойчивое равновесие и правильную осанку; отрабатывать навык прыжка на двух ногах с преодолением препятствий; упражнять в перебрасывании мяча друг другу. 1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, Перестроение в колонну по одному, ходьба в колонне по одному, бег между предметами (мячами). 2 часть. Общеразвивающие упражнения с палкой. Основные виды движений. Подвижная игра «Кто скорее до флажка». 3 часть. «Сделай фигуру».
	2 неделя	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, с поворотом в другую сторону; разучить прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; упражнять в ползании на четвереньках между кеглями, подбрасывании и ловле мяча. 1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ведущий по сигналу воспитателя ведет колонну и, приближаясь к ребенку, идущему в колонне последним, образует круг, предлагая детям взяться за руки. Взявшись за руки, дети находятся на таком расстоянии друг от друга, чтобы круг не растягивался и не сужался, т. е. его форма выдерживалась при ходьбе. Подается сигнал к остановке, повороту в другую сторону, и ходьба продолжается; затем дети переходят на бег в обе стороны поочередно. Перестроение в колонны. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с флажками. Основные виды движений. Подвижная игра «Не оставайся на полу». 3 часть. Игра малой подвижности «У кого мяч?».
	3 неделя	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную;

		закреплять умение ловить мяч, развивая ловкость и глазомер, упражнять в ползании по гимнастической скамейке на животе и сохранении равновесия. 1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнение. Перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя остановиться и «сделать фигуру», затем снова ходьба; бег врассыпную. 2 часть. Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений. Подвижная игра «Охотники и зайцы» 3 часть. Игра малой подвижности «Летает — не летает».
	4 неделя	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в беге врассыпную; учить влезать на гимнастическую стенку; упражнять в равновесии и прыжках. 1 часть. Построение в колонну по одному; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. По сигналу воспитателя поворот в правую и левую сторону. Основное внимание обращается на соблюдение дистанции друг от друга и форму круга. Это может быть обеспечено равномерностью и ритмичностью ходьбы и бега. Ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. Основные виды движений. Подвижная игра «Хитрая лиса». 3 часть. Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.
	1 неделя	Цель: упражнять детей ходить и бегать между предметами, не задевая их; продолжать формировать устойчивое равновесие при ходьбе и беге по наклонной доске; упражнять в прыжках с ноги на ногу, забрасывании мяча в Кольцо, развивая ловкость и глазомер. 1 часть. Построение в шеренгу, проверка Осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег между кубиками, расположены в шахматном порядке. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с кубиком. Основные виды движений. Подвижная игра «Медведи и пчелы». 3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
январь	2 неделя	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге по кругу;

		разучить прыжок в длину с места; упражнять в ползании на четвереньках, прокатывая мяч перед собой головой. 1 часть. Построение в шеренгу. Воспитатель обращает внимание детей на круг, сделанный из шнура. Перестроение в колонну по одному; ведущий, соединяясь с последним в колонне ребенком, образует круг. Воспитатель предлагает детям присесть и взять веревку в левую руку, повернуться вполоборота и приготовиться к ходьбе по кругу в правую сторону. Ходьба по кругу вправо, бег по кругу, затем остановка, перехват шнура в другую руку и повторение ходьбы и бега в левую сторону. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с веревкой. Основные виды движений. Подвижная игра «Совушка». 3 часть. Игра малой подвижности «Летает - не летает».
	3 неделя	Цель: повторить ходьбу и бег между предметами; закрепить умение перебрасывать мяч друг другу; упражнять в пролезании в обруч и равновесии. 1 часть. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами, не задевая их; ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; бег врассыпную. Ходьба и бег проводятся в чередовании. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений. Подвижная игра «Не оставайся на полу». 3 часть. Игра малой подвижности.
	4 неделя	Цель: отрабатывать ходьбу и бег по кругу, держась за шнур; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по скамейке, в прыжках с продвижением вперед и ведении мяча в прямом направлении. 1 часть. Ходьба и бег по кругу вправо и влево, держась за шнур, меняя направление движения, не останавливаясь. Воспитатель выполняет данное упражнение вместе с детьми. Ходьба и бег чередуются. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с веревкой, стоя в кругу. Игровые упражнения. «Кто дальше бросит». Подвижная игра «Мороз-Красный нос». 3 часть. Ходьба «змейкой» между постройками за воспитателем.

Февраль	1 неделя	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, в непрерывном беге до 1,5 мин; продолжают учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по наклонной доске; упражнять в перепрыгивании через бруски и забрасывании мяча в корзину. 1 часть. Ходьба в колонне по одному. На сигнал воспитателя ходьба врассыпную, построение в колонну по одному, бег до 1,5 мин в умеренном темпе с изменением направления движения; ходьба в колонне по одному. Перестроение в три колонны. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. Основные виды движений. Подвижная игра «Охотники и зайцы». 3 часть. Игра малой подвижности.
	2 неделя	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, в ходьбе и беге врассыпную; закреплять навык энергичного отталкивания и приземления на полусогнутые ноги при прыжках в длину с места; упражнять в подлезании под дугу и отбивании мяча о землю. 1 часть. Построение в шеренгу, объяснение задания. Перестроение в колонну по одному, затем в круг; ходьба и бег по кругу, взявшись за руки; ходьба и бег врассыпную с остановкой на Сигнал Воспитателя. «Сделай фигуру!» 2 часть. Общеразвивающие упражнения с палкой. Основные виды движений. Подвижная игра «Не оставайся на полу». 3 часть. Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук.
	3 неделя	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; учить метанию мешочков в вертикальную цель; упражнять в подлезании под палку и перешагивании через нее. 1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба и бег между предметами, скамейками. Перестроение в три колонны справа от скамеек. 2 часть. Общеразвивающие упражнения на скамейках. Основные виды движений. Основные виды движений. Подвижная игра «Ловишки-перебежки». 3 часть. Ходьба за самым ловким и быстрым ловишкой.
	4 неделя	Цель: упражнять детей в медленном непрерывном беге; продолжать учить влезать на гимнастическую стенку,

		не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по гимнастической скамейке и прыжках с ноги на ногу; упражнять в ведении мяча. 1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному; переход на бег за воспитателем между предметами и с изменением направления движения до 2 мин; ходьба врассыпную; построение в колонны. 2 часть. Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений. Подвижная игра «Гуси-лебеди». 3 часть. Ходьба в колонне по одному с поворотами по сигналу воспитателя.
Март	1 неделя	Цель: упражнять детей в ходьбе колонной по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя; разучить ходьбу по канату (шнуру) с мешочком на голове, удерживая равновесие и сохраняя хорошую осанку; упражнять в прыжках из обруча в обруч и перебрасывании мяча друг другу, развивая ловкость и глазомер. 1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя выполнить поворот в другую сторону; бег с поворотами в другую сторону; упражнения для рук во время ходьбы; бег врассыпную. Построение в три колонны. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом. Основные виды движений. Подвижная игра «Пожарные на учении». 3 часть. Эстафета с большим мячом «Мяч водящему».
	2 неделя	Цель: упражнять в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между кеглями. 1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному и в круг. Ходьба и бег во кругу с изменением направления движения по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную между кубиками (кеглями), не задевая их. 2 часть. Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений. Подвижная игра «Медведи и пчелы». 3 часть. Эстафета с мячом (большого диаметра).
	3 неделя	Цель: упражнять детей в ходьбе со сменой темпа

Апрель		движения и в беге врассыпную между предметами, упражнять в ползании по скамейке на ладонях и ступнях, в равновесии и прыжках. 1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; на сигнал воспитателя ходьба со сменой темпа движения: на частые удары бубна (музыкальное сопровождение) дети выполняют короткие, семенящие шаги, на редкие удары широкие шаги; ходьба и бег врассыпную между предметами (кубиками); перестроение в колонну по одному, в колонну по четыре. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. Основные виды движений. Подвижная игра «Ловишки». 3 часть. Ходьба в колонне по одному.
	4 неделя	Цель: упражнять детей в ходьбе с перестроением в пары и обратно; закреплять умение в метании в горизонтальную цель; упражнять в подлезании под рейку в группировке и равновесии. 1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному, затем перестроение в пары в ходьбе; Ходьба парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег врассыпную с остановкой на сигнал воспитателя. 2 часть. Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений. Подвижная игра «Не оставайся на полу». 3 часть. Игра малой подвижности «Угадай по голосу».
	1 неделя	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель. 1 часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную (в чередовании); ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой (шнуры положены на расстоянии 30—40 см один от другого). 2 часть. Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений. Подвижная игра «Медведи и пчелы». 3 часть. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!».
	2 неделя	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге между Предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой; упражнять в прокатывании обручей и пролезании в

		них. 1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег между предметами (в чередовании). 2 часть. Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой. Основные виды движений. Подвижная игра «Стой». III часть. Ходьба в колонне по одному.
	3 неделя	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге колонной с остановкой по сигналу воспитателя, в беге врассыпную; закреплять исходное положение при метании мешочков в вертикальную цель; упражнять в ползании и равновесии. 1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу воспитателя; ходьба с перешагиванием через кубики, бег с перепрыгиванием через кубики. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом. Основные виды движений. Подвижная игра «Удочка» 3 часть. Ходьба в колонне по одному между предметами, не задевая их.
	4 неделя	Цель: упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках. 1 часть. Построение в шеренгу, перестроение в колонну по одному; ходьба и бег колонной по одному между предметами. 2 часть. Общеразвивающие упражнения. Основные виды движений. Подвижная игра «Горелки». 3 часть. Игра малой подвижности «Угадай, чей голосок?».
Май	1 неделя	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через набивные мячи, положенные на гимнастическую скамейку, в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену. 1 часть. Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону. 2 часть. Общеразвивающие упражнения.

		Основные виды движений. Подвижная игра «Мышеловка». 3 часть. Игра «Что изменилось?».
	2 неделя	Цель: упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье. 1 часть. Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бег враспынную. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с флажками. Основные виды движений. Подвижная игра «Не оставайся на полу» 3 часть. Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
	3 неделя	Цель: повторить ходьбу с изменением темпа движения; развивать навык ползания по гимнастической скамейке на животе; повторить прыжки между предметами. 1 часть. Построение в шеренгу, объяснение задания, перестроение в колонну по одному. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движений по команде воспитателя; игровое упражнение «Быстро в колонны!» 2 часть. Общеразвивающие упражнения с обручем. Основные виды движений. Подвижная игра «Караси и щука». 3 часть. Ходьба колонной по одному за самым ловким водящим- щукой.
	4 неделя	Цель: упражнять детей в беге, развивая выносливость; в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре; в метании мешочков в цель и прыжках через короткую скакалку. 1 часть. Построение в шеренгу, объяснение задания; перестроение в колонну по одному; ходьба с перешагиванием через шнуры, разложенные на расстоянии одного шага ребенка. 2 часть. Общеразвивающие упражнения с кеглями. Основные виды движений. Подвижная игра «Пятнашки». 3 часть. Игра малой подвижности «Затейники».

Группа 6-7 лет

Месяц	Наименование разделов	Содержание
-------	-----------------------	------------

	(блоков)	
Диагностический раздел		
Октябрь	Поговорим о ГТО	История ГТО, Требования ГТО. Знакомство с видами упражнений ГТО
	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	Тест-беседа. Тестирование: Челночный бег 3х10 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	Тестирование: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу Метание теннисного мяча в цель
Развивающий раздел		
Ноябрь	Блок «Прыжки»	Игровые упражнения: «Оттолкнись и прыгни»; «Поменяй ноги»; «Вперёд прыгай, назад шагай»; Прыжки через обруч, как через скакалку. П/и «Удочка».
	Блок «Быстрота»	Игровые упражнения: «Падающая палка»; Бег уступами; «Мяч в игре»; «Встречный бег»; «Кто быстрее?». Оздоровительно-развивающая игра (ОРИ) «Непослушные кольца». Массаж стоп.
	Блок «Школа мяча»	Упражнения "Школа мяча": Броски мяча в пол и ловля его; Прокатывание мяча вокруг себя, в полном приседе; Метание теннисного мяча в корзину (расстояние 2-2,5м); П/и «Сбей кеглю»; П/и «Береги мяч»:

Декабрь		Релаксационное упражнение «Ленивый барсук»
	Блок «Гибкость»	Упражнения стретчинга «Качалочка»; «Маленький мостик»; «Паровозик» «Змея»; 5.«Морская звезда»; Игровой самомассаж.
	Блок «Сила»	Круговая тренировка: Отжимания из упора лёжа; Удержание угла на гимнастической стенке из виса; Прыжки через степы; Ходьба в приседе; Бег со сменой скорости; Ходьба с сохранением равновесия. Игровое задание «Не опоздай».
	Блок «Прыжки»	Бег прыжками с одной ноги на другую; Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо; «Юла»; «Ящерица»; Прыжки через скакалку. ОРИ «Густой туман». Упражнение на релаксацию
	Блок «Быстрота»	1.П/и «Успей поймать»; 2.П/и «Бабочки и стрекозы»; 3.П/и «Коршун и наседка»; 4.П/и «Бери скорее»; 5.Игровое упражнение «Кто быстрее»; 6.Игра «Сом» (для увеличения жизненной ёмкости лёгких)
	Блок «Школа мяча»	Метание мяча вдаль из разных исходных положений. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре; «Вышибалы»; «Мяч на сторону противника»; ОРИ «Звонкие мячи». Игра малой подвижности

		«Спрячь руки!».
Январь	Блок «Гибкость»	Упражнения: Наклоны вперед из положения стоя (сидя), не сгибая ног; маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой; Стретчинг «Крокодил» «Гусеница» П/и «Спортивные догонялки с приседаниями»; Гимнастика для стоп.
	Блок «Сила»	Игровые упражнения «Тачка» (ходьба на руках, ноги держит партнер (5 м); «Отжимания» П/и «Горячая картошка», П/и «Замри», П/и «Поменяйся местами»
	Блок «Прыжки»	Бег прыжками с одной ноги на другую; Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо; «Юла»; «Ящерица»; Прыжки через скакалку; Эстафета «Кенгуру». Упражнение на релаксацию
	Блок «Быстрота»	Игра «Иголка-нитка», «Чье звено скорее соберётся». «Встречный бег»; «Кто быстрее»; «Составь слово»; П/и «Канатоходец», Гимнастика для стоп.
Февраль	Блок «Школа мяча»	Упражнения Броски мяча вверх и ловля его, сделав при этом поворот на месте на 360°; П/и «Кто дальше бросит»; П/и «Метко в цель»; П/и «Попади в мяч», П/и «Снайперы», «Подвижная

		цель» Двигательная релаксация
	Блок «Гибкость»	Упражнения стретчинга «Качалочка»; «Маленький мостик»; «Паровозик» «Змея»; 5. «Морская звезда»; Упражнение на релаксацию.
	Блок «Сила»	Столкнуть партнёра с места ударом ладони Перетягивание соперника (в пределах 1 м) за одноимённые руки Эстафета в упоре лёжа «Стенка на стенку»; Отобрать палку у соперника, поворачивая её в одну или другую сторону. П/и «Дракон, поймай свой хвост»
	Блок «Прыжки»	Прыжки со скакалкой в паре; Прыжки с продвижением вперёд ноги розь-ноги скрестно, руки вверх-вниз; Впрыгивание на препятствие; Прыжки на батуте; П/и «Ловишка на одной ноге». Упражнение на дыхание, массаж ног.
Март	Блок «Быстрота»	Упражнения «Конники – спортсмены»; «Через кочки и пенечки»; П/и «Гуси – лебеди»; 4.П/и «Пустое место»; Эстафета «Команда быстроногих»; Игра «Изобрази спортсмена» (творческое задание).
	Блок «Школа мяча»	Метание мяча вдаль из разных исходных положений. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре; «Вышибалы»; «Мяч на сторону противника»; «Охотники и утки».

		Игра малой подвижности «Спрячь руки!».
	Блок «Гибкость»	Акробатические упражнения «Складной ножик», полушпагат; «Азбука телодвижений»; Балансировка на набивном мяче; «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу); П/и «Сделай фигуру». Игра с парашютом.
Апрель	Блок «Сила»	«Тяни-Толкай» (перетянуть соперника в упряжке через черту движением вперёд); Метание набивного мяча вдаль из-за головы и бег за ним; Приседание (кол-во раз за 20 сек.); Армреслинг; П/и «Сильный бросок». Самомассаж.
	Блок «Быстрота»	«Не задень верёвку»; «Лови, убегай»; Эстафета по-пластунски; Эстафета «Перемени предмет»; П/и «Фигура вдвоём». Игра малой подвижности «Круг-кружочек». Массаж стоп.
	Блок «Школа мяча»	Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой. Бросание мяча друг другу через сетку. П/и «Волейбол с воздушными шарами». П/и «Не упусти шарик». П/и «Попади в цель». Упражнение на релаксацию.
	Блок «Гибкость»	Акробатические упражнения «Складной ножик», полушпагат; «Азбука телодвижений»; Балансировка на набивном

		мяче; «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу); П/и «Сделай фигуру». Игра с парашютом.
Май	Блок «Сила».	Круговая тренировка: Отжимания из упора лёжа; Удержание угла на гимнастической стенке из виса; Ползание по скамейке на животе (спине), подтягиваясь руками; Ходьба в приседе; Ходьба с сохранением равновесия. Игровое задание «Не опоздай».
Итоговый раздел		
	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – соревнование между группами	Эстафеты с использованием степов Игра «Изобрази спортсмена». П/и «Успей выбежать». ИМП «Щука».
	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – совместное занятие с родителями «Ловкая пара»	Упражнения в парах: «Тачка»; «Попади мячом в корзину»; «Бревно»; «Допрыгни до ладошки»; «Прыжки парой через скакалку». П/и по желанию детей. «Разноцветный салют»
	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – соревнование между группами	Эстафеты: «Нарисуй солнышко»; «Мяч капитану»; С двумя набивными мячами; С двумя кеглями; Эстафета на хобах; «Посадка и уборка овощей»; Игра «Изобрази спортсмена». П/и «Успей выбежать». ИМП «Щука».

РАЗДЕЛ 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения по программе	Объем учебных часов	Объем учебных часов в неделю	Всего учебных недель	Режим работы
1 группа 5-6 лет	144	4	36	2 раза в неделю по 1 академическому часу
2 группа 5-6 лет	144	4	36	2 раза в неделю по 1 академическому часу
3 группа 6-7 лет	180	5	36	2 раза в неделю по 1 академическому часу
4 группа 6-7 лет	180	5	36	2 раза в неделю по 1 академическому часу
Итого:	648	18	36	

Дата начала учебного периода -1 сентября 2024 г.

Дата окончания учебного этапа - 31 мая 2025 г.

Количество учебных недель – 36.

2.2. Условия реализации программы

Обеспечение учебным помещением

Учебное помещение, соответствующее требованиям санитарных норм и правил, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вступили с 01.01.2021 г.)

Материально-техническое обеспечение программы

1. Музыкальный зал
2. Музыкальное оборудование

3. Спортивный инвентарь
4. Коврики для партерной гимнастики
5. Форма одежды для хореографии:

- мальчики: черные чешки, белая футболка, черные шорты;
- девочки: белые чешки, белая футболка, черные шорты.

Информационное обеспечение: сайты социальные сети ДОО.

Кадровое обеспечение: педагоги ДОО, имеющие квалификацию педагога дополнительного образования.

Работа строится на основе главных методических принципов: учет возрастных особенностей детей, доступность материала, постепенность его усложнения.

При составлении Программы учитывалось:

- время занятий по дополнительному образованию детей в МАДОУ Новосафоновский детский сад «Солнышко»
- соответствие СанПиН 2.4.1.3049-13 от 30 июля 2013г.
- соответствие Типового положения о дошкольном образовательном учреждении № 2562 от 27.10.2011г.
- соответствие ФГОС дошкольного образования - Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

Все занятия имеют гибкую структуру. Структура разработана с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста.

Основой организации работы с детьми в данной программе является система дидактических принципов:

1. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
2. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

3. Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
4. Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.
5. Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
6. Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.
7. Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).
8. Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
9. Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.
10. Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Типы занятий:

1. Обучающее - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.
2. Закрепляющее - таких занятий 2 и более. На 1-ом из них дети повторяют и закрепляют знакомый материал, задача педагога на этом занятии сформировать у детей навык выполнения упражнений, на 2-ом и последующих занятиях происходит последующее совершенствование умений детей, а задача педагога - довести до автоматизма выполнение задания.
3. Комбинированное - повторение и совершенствование ранее изученных движений и ознакомление с новыми.
4. Итоговое – проводится 1 раз в квартал. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период, может быть представлено вниманию родителей, как показательное.
5. Диагностическое – на нем определяется уровень физической подготовленности, достигнутый воспитанниками за пройденный этап.

Основные методы:

Ведущей формой проведения совместной деятельности педагога с детьми дошкольного возраста является игровая форма с использованием таких методов, как:

- наглядный метод: показ упражнений, использование наглядных пособий, имитация (подражание), зрительные и звуковые ориентиры.
- словесный метод: название упражнений, описание, объяснения, указания, команды и другие;
- практический метод: проведение совместной деятельности педагога и детей в игровой (подвижные игры), соревновательной форме или в форме тренировки.

Форма занятий:

1. Групповая (работы в группах);
2. Индивидуальная (индивидуальное выполнение заданий, решение проблем);

3. Индивидуально-фронтальная (чередование индивидуальных и фронтальных форм работы).

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- мониторинг двигательных умений и качеств детей в конце учебного года;
- организация открытого занятия с демонстрацией приобретенных умений и навыков;
- участие в соревнованиях ДОУ.

Мониторинг результатов освоения программы

Качество реализации программы определяется по Общероссийской системе мониторинга физического развития детей, подростков и молодежи

(Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г. № 916).

Мониторинг представляет собой систему мероприятий по оценке физического развития детей 2 раза в году (октябрь, май). Как непрерывный процесс мониторинг позволяет:

- выявить уровень физических качеств и движений;
- определить степень его соответствия возрастным нормам;
- своевременно определить причины отставания или опережения в усвоении программы;
- наметить педагогические приёмы для улучшения физического развития детей.

**Портрет выпускника, окончившего обучение по дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программе**

«Крепыши»

По окончании первого года обучения дети имеют представление о строении своего тела, о правилах гигиены, о пользе физической культуры; стараются удерживать позу правильной осанки; знают названия упражнений игрового стретчинга, последовательно их выполняют; выполняют индивидуальные

Итогом проделанной работы являются участие в спортивных соревнованиях, сдачи ГТО.

«Готов к труду и обороне» (ГТО) Таблица нормативов для I ступени ГТО
(возрастная группа от 6 до 8 лет; а – бронзовый значок, б – серебряный значок, в – золотой значок).

п/п	Видыиспытаний(тесты)	Возраст 6-8лет					
		Мальчики			Девочки		
		а	б	в	а	б	в
Обязательныеиспытания(тесты)							

1.	Челночный бег 3х10м (сек.)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени					
3.	Прыжок в длину с места Толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя спрямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами	Ладонями		Пальцами	Ладонями	
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.39
	Или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить Для получения знака отличия		4	5	6	4	5	6

Методика проведения испытаний.

Бег на 30 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке

с твердым покрытием (длина не менее 40м., ширина 3м.) На дорожке отмечается линия старта и линия финиша. Тестирование проводят двое взрослых, один находится с флажком на линии старта, второй с секундомером – на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7 метров ставится яркий ориентир, до которого должны добежать дети. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Участники стартуют по 2 — 4 человека. Предлагается две попытки, фиксируется наилучший результат попытки.

Смешанное передвижение 1 км.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Количество участников забега — 5-7 человек. Тест считается выполненным, если ребенок пробежал и прошел всю дистанцию без остановок.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, выполняется из исходного положения: вис, лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4см.

Высота грифа перекладины для участников -90см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию.

Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого

участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунды исходное положение, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

Подтягивания с рывками или с прогибанием туловища; подбородок не поднялся выше грифа перекладины; отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; разновременное сгибание рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунды, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

Касание пола коленями, бедрами, тазом; нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»; отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; поочередно разгибание рук; отсутствие касания грудью пола (платформы);

Разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Наклон вперед

из

положения, стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+». Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку»

Ошибки:

Сгибание ног в коленях; фиксация результата пальцами одной руки; отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной

прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью

Ошибки:

Заступзалиниюизмеренияиликасаниеее;выполнениеотталкиванияспредварительногоподскока;отталкиваниеногамиразновременно.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 4м.Дляметаниявцельиспользуетсятеннисныймяч.

Метаниетеннисногомячавцельпроизводитсясрасстояния4метравзакрепленныйнастене обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола.Участнику предоставляется
правовыполнитьпятьпопыток.

Засчитываетсяколичествопопаданийвплощадь,ограниченнуюобручем.Ошибка(попытка) незасчитывается:

Заступзалиниюметания.

Список литературы

1. Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. –Спб.: Детство-пресс,2013.
2. Галанов А.С. Игры которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). М.: Педагогическое общество России, 2005.
3. Дидур М.Д., Поташник ,А.А. Осанка и физическое развитие детей.– СПб.:Речь,2001.
4. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят. –Ростовн/Д:«Феникс»,2004.
5. Змановский. Ю.Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. -М.:АРКТИ,2003.
6. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет.-М.:ТЦСфера,2009.
7. Козырева О.В. Лечебная физкультура для дошкольников. – М.Просвещение,2003.
8. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ.–

Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.

9. Печерога А.В.— Развивающие игры для дошкольников. - М.:ВАКО,2008.
10. Популярная медицинская энциклопедия / гл. ред. В. И. Покровский – 3-е изд. – М.:Сов. энциклопедия, 1991.
11. Развивающая педагогика оздоровления/ В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров.— М.:Линка-пресс, 2000.
12. Халемский Г.А. Коррекция нарушения осанки у школьников. Спб.:«Детство-пресс»,2001.
13. Шарманова С. Б., Федоров, А. И. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами физического воспитания: учеб. пособие. –Челябинск: УралГАФК,1999.

Литература для педагога

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость- М. «Просвещение»,1981.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура –дошкольникам- М.«Владос»,2001.
Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет-М. Творческий центр«Сфера»,2008.
3. Методические рекомендации поорганизации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готовктрудуиобороне» (ГТО)», одобренные на заседании Координационной комиссии Министерстваспорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивногокомплекса«Готов к трудуи обороне»(ГТО)»протоколом№1 от 23.07.2014
4. МетодическиерекомендацииипотестированиюнаселенияврамкахВсероссийс когофизкультурно-спортивногокомплекса«Готовктруду иобороне»

(ГТО)», одобрен на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по ведению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом №1 от 23.07.2014 пункт II/1 на заседании Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28.05.2014 и 27.08.2014 г.).

5. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста - М. «Айрис-пресс», 2004.

6. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 г. Москва «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

7. Приказ Минспорта России от 8 июля 2014 г. №575 «Об утверждении Государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 №1165-р «Об внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

9. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ - М. ТЦ Сфера, 2005.

10. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников - М. «Гном и Д», 2003.

11. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования Филиппова С.О., Волосникова Т.В. Олимпийское образование дошкольников - Санкт-Петербург. «Детство-пресс», 2007.