МАДОУ Упоровский детский сад « Солнышко»

Рекомендовано
педагогическим советом
протокол № 1
от «4 сентября» 2022г.

Утверждаю
Директор А.Е. Сарсикеева
1 сентября 2022 г.

Направленность: физкультурно- спортивная

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по общей физической подготовке «Ступеньки»

Инструктор по физической культуре:
Седова М.А.

Возраст обучающихся: 4 -7 лет
Срок реализации: 8 месяцев

Упорово 2022

Аннотация
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
по общей физической подготовке
«Ступеньки»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по общей физической подготовке «Ступеньки» физкультурно-спортивной направленности, предполагает знакомство с различными видами спорта, развитие физических качеств, повышение базисного уровня физического развития и двигательной активности, формирует положительную мотивацию к занятиям физической культурой и спортом.

Количество часов для реализации программы: 2 часа в неделю.

Цель реализации программы - повышение базисного уровня физического развития и двигательной активности, формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом у детей дошкольного возраста.

Используемые учебные и спортивные пособия - «Физическая культура для дошкольников» Н.В.Полтавцева, «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» С.С.Прищепа, «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Э.Й. Адашкявичене; «Занимательная физкультура для детей 5-7 лет» К. Утробина и др. Спортивный инвентарь (мячи, гимнастические палки, кегли, скакалки, и т.д.);

Используемые технологии: игровые технологии, здоровьесберегающие технологии.

Требования к уровню подготовки обучающихся: в кружок принимаются все желающие дети 4-7 лет.

Методы и формы оценки результатов освоения: контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Формы контроля: итоговые занятия**,** соревнования внутри детского сада, районная спартакиада, участие в конкурсах.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по общей физической подготовке «Ступеньки» (далеее- Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы. В наши дни физическая культура и спорт приобретают значение решающих факторов среди всего комплекса условий, определяющих оптимальную жизнедеятельность человека. Сейчас все больше встретишь родителей заинтересованных в спортивном развитии детей, т.к. состояние здоровья наших детей вызывает обоснованную тревогу. По данным специалистов 30 - 35 % детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания. Чем раньше мы начинаем приобщать детей к физической культуре и спорту, тем большему количеству детей мы поможем укрепить и сохранить здоровье.

Физическое воспитание играет большую роль во всестороннем развитии современного дошкольника. Дошкольный возраст - это возраст, в котором закладывается основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни. Приобщение к спорту с детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четкость и быстроту реакции, повышает активность, развивает коммуникативные способности.

Общеизвестно, что для детей дошкольного возраста характерно увеличение адаптационных возможностей организма к мышечной работе. Достичь определенного уровня физического развития детей в данном возрасте возможно за счет широкого использования различных упражнений, в том числе и средствами общей физической подготовки (ОФП).

Общая физическая подготовка — это процесс совершенствования двигательных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие детей.

Для обеспечения здорового развития детям дошкольного возраста необходима регулярная физическая активность, которая способствует хорошей работе органов пищеварения, укрепляет сердечно - сосудистую систему, способствует развитию легких, а также вызывает положительные эмоции, бодрость, создаёт хорошее настроение. Это особенно актуально в наше время, где дети загружены образовательными занятиями с преобладанием статических поз, а также компьютерами и просмотром телепередач. Все это влечет за собой формирование вредных привычек, ведение малоподвижного образа жизни.

Новизна программы заключается в следующем, что путем поиска и применения средств рациональной организации двигательной активности детей, удовлетворяя потребности ребенка в движении, используя элементы акробатики, легкой атлетики, спортивных игр, комплексов общеразвивающих упражнений, коррекционных и дыхательных упражнений, проводится работа по укреплению и оздоровлению детей. Программа создана с учетом возрастных и физиологических особенностей детей. Дошкольники овладевают сложными видами движений, совершенствуют элементы техники выполнения движений, совершая их в различном темпе, с разной амплитудой, проявляя значительные скоростно-силовые качества, выносливость, быстроту. Значительно улучшаются показатели ловкости, скорости, гибкости.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) помогают развивать ребенка более разносторонне; знакомят его с различными видами спорта, а с помощью подвижных игр, на основе которых строятся занятия, способствуют развитию физических качеств, улучшению эмоционального настроения детей, повышают интерес к ежедневным занятиям физической культурой.

Цель программы повышение базисного уровня физического развития и двигательной активности, формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом у детей дошкольного возраста.

Задачи:

- воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных дошкольников;

- формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств ловкости, выносливости, быстроты, гибкости;
- пропаганда физической культуры и спорта;
- развивать сплоченность команды;
- формировать умение работать в группе, подчинять свои действия и желания общим правилам ради достижения лучшего результата, умение договариваться;
- формировать мотивацию родителей ребенка на его физическое развитие.

Программа рассчитана на восемь месяцев. В ней прослеживается преемственность в организации системы физических упражнений, направленных на укрепление и оздоровление детей. Предусматривает обучение детей 4-7 лет. К занятиям допускаются дети основной и подготовительной физкультурной группы. Количество занимающихся в группе 10-15 человек.

Программа ориентирована на стимулирование интереса детей к занятиям физической культурой и спортом, предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка. В процессе подготовки к школе и занятиям в спортивных секциях занятия ОФП помогают формированию дисциплинированности, самоконтроля, приучают детей к соблюдению распорядка дня.

Формы проведения занятий в спортивном кружке:

- учебно-тренировочные;
- игровые;
- круговой тренировки;
- итоговые занятия

Планируемые результаты реализации программы

Предполагается, что методика преподавания ОФП для детей от 4 до 7 лет способствует укреплению физического здоровья, развитию физических качеств (координации движения, гибкости, силы, быстроты, выносливости), тренировке дыхательной мускулатуры, формирует осанку.

По окончании обучения дети ***будут знать:***

—правила здорового образа жизни;

—элементы спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол и т.п.);

—правила техники безопасности на занятиях в спортивном кружке.

Дети ***будут уметь :***

- владеть техникой в основных движениях;

-работать в команде, оказывать взаимоподдержку и взаимопомощь;

-владеть элементами спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол и т.п.);

В результате обучения дети также приобретут ***практические навыки,*** выработают навык общей физической работоспособности, выносливость, получат базовую физическую подготовку к занятиям в различных спортивных секциях.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретический раздел	8	8	0	Педагогическое наблюдение
2	Практический раздел	55	0	55	Выполнение упражнений
	Всего	63	8	88	

Учебно – тематическое планирование

Содержание занятий	Кол-во часов	Ок-тябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Ап-рель	май
Теоретические знания	2		1		1				
История физ.культуры	1			1					
Гигиена врач. контроль	2			1		1			
Техника безопасности	3	1			1			1	1
Практические занятия	55								
ОФП									
Гимнастика	13	4	1				8		
Легкая атлетика	12	1	3	4				1	3
Спортивные игры	5	1	1		1	2			
Подвижные игры	14		1	2	4	4		1	2
Практические умения	4							4	
Тестирование	3	1							2
Соревнования	4	1	1			1		1	
Всего часов	**63**	**8**	**8**	**8**	**7**	**8**	**8**	**8**	**8**

Содержание программы

Октябрь.

1зан. - Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим. Закрепление прыжков через короткую скакалку. Ознакомление с различными видами прыжков: на одной ноге, скрестно, поочередная смена ног.

Подвижные игры по желанию детей.

2 зан. – Строевые упражнения. Построение в шеренгу, в колонну по одному.

Игра на внимание «Кто первый построится?».

Легкая атлетика. Медленный бег 2 мин. Бег с заданиями: с поворотами на 180 и 360 градусов.

ОРУ с обручем.

Гимнастика: ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, соскок, прыжки через вращающийся обруч.

Подвижная игра с лазанием «Перелет птиц» - ознакомление.

3 зан. – ОРУ с мячом.

Легкая атлетика: ходьба и бег с высоким подниманием бедра, с выполнением задания (с остановкой, с поворотом). Бросок мяча из-за головы на дальность.

Школа мяча: Ведение мяча правой и левой рукой, обучение передачи мяча от груди на месте и в движении. Бросок мяча по корзине способом от груди. Развивать меткость.

Подвижные игры с прыжками: «Зайцы в огороде».

4 зан. – Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом. Игра «Жмурки бродилки». Учить детей ориентировки в пространстве.

ОРУ без предмета.

Легкая атлетика: ходьба с заданиями, медленный оздоровительный бег 2 мин., прыжки – многоскоки, прыжок в длину с разбега (ознакомление).

Гимнастика: висы на гимнастической лестнице с правильным захватом перекладины. Лазание по гимнастической лестнице одноименным способом.

Подвижная игра с бегом «День и ночь».

5 зан. – Тестирование по прыжкам в длину с места

Подвижная игра «Перелет птиц». Уметь действовать по сигналу. Развивать слуховое внимание.

6 зан. – Строевые упражнения: построение в колонны по одному. Уметь сохранять строй, перестроение в шеренгу поворотом направо или налево

Гимнастика: ОРУ с короткой скакалкой. Подвижная игра «Удочка». Развивать внимание, повышать активность детей.

7 зан. - Школа мяча: закрепление навыка ведения мяча правой и левой рукой.

Подвижная игра «Ловишка с мячом». Уметь убегать от ловишки, не сталкиваться с товарищами по команде.

8 зан. - Строевые упражнения: построение в шеренгу, повороты направо,

налево. Перестроение из колонны по одному в две колонны методом разведения.

Гимнастика: ОРУ с гимнастической скакалкой. Развивать гибкость, координацию движения.

Ноябрь.

1 зан. – Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Основные причины травматизма.

Легкая атлетика: Ходьба и бег с изменением темпа.

Гимнастика: ОРУ с гимнастической палкой. Сочетание движений палкой с движениями ног. Ходьба по гимн. палке приставными шагами с целью профилактики плоскостопия.

Подвижная игра «Бездомный заяц».

2 зан. – Легкая атлетика: Ходьба и бег с изменением направления. Развивать координацию движения.

Гимнастика: ОРУ с обручем. Ходьба во вращающийся обруч. Акробатические упражнения: перекаты в правую и левую стороны.

3 зан. – Строевые упражнения. Построения из колонны в круг, из круга в колонны, повороты направо, налево, кругом.

Легкая атлетика: ходьба и бег со сменой направляющегоПодвижная игра на внимание «Запрещенное движение».

4 зан. – Строевые упражнения, ходьба в колонне по одному противоходом.

Легкая атлетика: ходьба и бег с заданиями (в колонну по одному – врассыпную). Прыжки через небольшое возвышение (серия).

ОРУ с гимнастической палкой на коррекцию осанки. Перекаты в стороны. Лазание по гимнастической лестнице разноименным способом.

Школа мяча: подготовка к соревнованиям (броски, передачи, ловля различными способами).

Подвижная игра с элементами баскетбола.

5 зан. Легкая атлетика: Ходьба и бег в колонне по одному, по двое. Ходьба коротким и длинным шагом. Бег с заданиями. Уметь быстро действовать по сигналу. Броски мяча от груди. Развивать силу.

Гимнастика: ОРУ с мячом. Укреплять мышцы плечевого пояса, верхнего и нижнего пресса. Подвижная игра «Не давай мяч водящему», «перетягивание каната».

6 зан. – Легкая атлетика: Ходьба с различным положением рук, с перешагиванием через предметы. Бег в медленном темпе до 3 минут. Метание мешочка в горизонтальную цель. Закреплять прыжки в глубину. Многоскоки – серийные прыжки через предметы. Развивать координацию.

Гимнастика. ОРУ с гимнастической палкой. Развивать правильную осанку. Самоконтроль. Ходьба по гимнастической скамейке с удержанием груза на голове. Развивать чувство равновесия.

Подвижная игра «День-ночь». Развивать внимание, быстроту движений.

7 зан. – 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.

8 зан. Бег обычный в чередовании с бегом широким шагом. Игра с перебрасыванием мяча через сетку.

«Не оставайся на полу». Развивать быстроту реакции, сообразительность. Уметь использовать всю площадку.

Декабрь.

1 зан. – Легкая атлетика: Медленный оздоровительный бег. Чередование бега в колонне по одному с бегом врассыпную. Уметь быстро и правильно выполнять задание. Развивать ловкость. Воспитывать уважительное отношение к детям своей группы.

Закаливание: разновидности закаливания (воздухом, водой). Воспитывать у детей желание регулярно заниматься физической культурой, как на свежем воздухе, так и в спортивном зале.

Признаки заболевания. Основные причины травматизма.

Подвижная игра: «Через кочки и пенечки». «Мяч – среднему».

2 зан. – Ходьба и бег с заданиями.

ОРУ с малым мячом. Развивать мелкую моторику, внимание. Упражнения на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках с перешагиванием через предметы. Висы на гимнастической стенке на прямых руках. Поднимание прямых ног. Укрепление мышц брюшного пресса.

Подвижная игра «Мяч среднему», «Ловишки с мячом».

3 зан. – Разновидности ходьбы и бега. Развивать внимание.

Подвижная игра «Два мороза», «Третий – лишний», «Запретное движение».

4 зан. – Построения в шеренгу, в колонны по двое. Уметь четко выполнять задания. Ходьба с заданиями. Игра «Найди свой флажок». Бег в умеренном темпе 2 мин. Уметь правильно дышать во время бега.

Упражнять детей в лазании по гимнастической лестнице с переходом на другой пролет разноименным способом. Развивать координацию движения. Добиваться легкости выполнения.

Спортивная игра: освоение элементов волейбола. Учить детей подбрасывать мяч над головой, не задерживая его в ладонях.

Игра «Перебрось мяч через сетку».

5 зан – Легкая атлетика: Ходьба и бег с выполнением заданий. Метание набивного мяча в горизонтальную цель. Развивать глазомер.

Упражнение «Тачка». Уметь передвигаться на руках при помощи друга.

Подвижная игра «Бой петухов», удержать равновесие на одной ноге. «Отгадай, чей голосок».

6 зан. – Строевые упражнения. Построение в две колонны из одной методом разведения.

Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком).

Подвижная игра: «Попади в мяч».

7 зан. – Ходьба приставным шагом вперед, боком, назад, широким шагом, с изменением направления. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с изменением темпа.

Подвижная игра: Эстафеты с ведением и броском мяча в корзину.

8 зан. – Строевые упражнения: Повороты прыжком на месте налево, направо. Размыкание приставными шагами на вытянутые руки вперед в колонне, в стороны (в шеренге)

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах: взмахи ногами в положениях седа, лежа боком, танцевальные движения, упражнения на расслабление: поочередные потряхивания расслабленными руками и ногами, вращение расслабленного туловища.

Спортивная игра: Освоение элементов баскетбола. Ловля и передача в парах, тройках. - с одним, двумя и у каждого мяч. Ведение: на месте правой, левой, попеременно, вокруг себя, по кругу.

Январь.

1 зан. – Строевые упражнения: размыкание приставными шагами на вытянутые руки вперед в колонне, в стороны (в шеренге), повороты прыжком на месте налево, направо.

Подвижные игры: «Проползи не урони», «Пожарные на учении».

2 зан. – Ориентировка в пространстве: расширение представлений о пространстве справа, слева, вверху, внизу, впереди.

Удерживание «угла» в висе.

Спортивные и подвижные игры: «Попади в корзину», «Не давай мяч водящему».

3 зан. – Ходьба и бег широким шагом, с изменением направления, с изменением темпа.

Поднимание и опускание прямых ног в висе, удерживание «угла» в висе.

Спортивные и подвижные игры: «Ловля обезьян», «Мяч через сетку».

4 зан. – Ходьба Гимнастическим шагом, с высоким подниманием бедра, равномерный бег на выносливость.

Спортивные и подвижные игры: «Пожарные на учении», «Мяч водящему».

5 зан. – Ходьба и бег с высоким подниманием бедра и захлестом голени назад. Бег с чередованием с ходьбой.

Школа мяча: броски, ловля различными способами.

Спортивные и подвижные игры: «Мяч через сетку», « Ловишки».

6 зан. – Бег с чередованием с ходьбой до 4-5минут.

Спортивные и подвижные игры: «Перелет птиц», «Не оставайся на полу».

7 зан. – Строевые упражнения. Построение в одну, две колонны, шеренги. Повороты на месте: вправо, влево, кругом.

Спортивные и подвижные игры: «Кто сделает меньше прыжков», «Перебежки».

Выполнение варианта ритмической гимнастики.

Подвижные игры: «Удочка»

Февраль.

1 зан.- Подвижные игры: « Собери флажки», « Кто быстрее добежит».

2 зан. – Подвижные игры с элементами спортивных игр

3 зан. – Подвижные игры с элементами спортивных игр

4 зан. –

Многоскоки. Прохождение полосы препятствия.

Разучивание комплекса ритмической гимнастики.

Подвижные игры: «Передал беги», «Защита крепости».

5зан – Ходьба и бег с заданиями. ОРУ со скакалкой.

Перебрасывание мяча друг другу (расстояние 2 метра) без падений и отскоком об пол разными способами из различных исходных положений.

Гимнастика. Разучивание комплекса ритмической гимнастики.

Подвижные игры: « Мяч водящему», «У ребят порядок строгий».

7 зан. – Ходьба гимнастическим шагом. Ходьба приставным шагом вперед, боком, с преодолением препятствий. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад.

Легкая атлетика: ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку.

Гимнастика: Разучивание комплекса ритмической гимнастики.

Подвижные игры: «Попади в обруч».

8 зан. – Строевые упражнения: Построения и перестроения в шеренгу, в колонну, в круг, по одному, по два, по три, в две шеренги. Размыкания и смыкания приставными шагами. Повороты на месте.

Разучивание комплекса ритмической гимнастики.

Подвижная игра: «Вызов по номерам».

Март.

1 зан. –Гимнастика ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения в равновесии: ходьба по рейке гимнастической скамейке прямо и боком, ходьба по наклонной доске, повороты в полуприседе.

Спортивные и подвижные игры: «Проползи не урони».

2 зан. – Ходьба с заданиями, бег в разных направлениях, в рассыпную. Гимнастика ОРУ с обручем. Ползание по-пластунски, по гимнастической скамейке на животе, на спине, подтягиваясь двумя руками Спортивные и подвижные игры: «Ловишки с мячом», « Перебрось через сетку».

3 зан. – Ориентировка в пространстве: Расширение пространства справа, слева, вверху, внизу, впереди. Гимнастика ОРУ с обручем. Упражнения на гимнастической стенке: Лазание разными способами, висы согнувшись, прогнувшись, «уголок».

Спортивные и подвижные игры: Элементы волейбола, «Хитрая лиса».

4 зан. – Строевые упражнения: размыкание приставными шагами на вытянутые руки . Повороты прыжком на месте налево, направо.

Гимнастика ОРУ с мешочками. Упражнения на равновесие. Стойка, закрыв глаза с различным положением стоп на месте, продвижение вперед с закрытыми глазами.

Спортивные и подвижные игры: «Охотники и зайцы».

5 зан. – Ходьба с изменением частоты шагов и темпа, с носка сохраняя правильную осанку. Бег с высоким подниманием бедра и захлестом голени назад. Гимнастика ОРУ с мешочками. Лазание по гимнастической стенке , обратив внимание на хват большого пальца, вниз произвольным способом.

Спортивные и подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Пожарные на учении».

6 зан. – Ориентировка в пространстве: друг за другом, через одного, построение в шеренгу, в колонне. Гимнастика ОРУ без предметов. Преодоление полосы препятствия: пролезание под дугой, прыжок в высоту, прыжок в глубину, подтягивание лежа на скамейке, прыжок с точным приземлением, ходьба приставными шагами по канату, прыжки через обручи, ходьба по рукоходу с опорой на руки.

Спортивные и подвижные игры: «Перелет птиц», «Бездомный заяц».

7 зан. – ОРУ с малыми мячами. Легкая атлетика: Прыжки с места.

Гимнастика ОРУ без предметов. Упражнения на гимнастической стенке: перелезание с пролета на пролет знакомыми способами, выполнение упражнений на гимнастической стенке «звездочка», «уголок».

Спортивные и подвижные игры: «Не оставайся на полу», « Кто сделает меньше прыжков».

8 зан. –Ходьба и бег со сменой направления и темпа.

ОРУ с малыми мячами. Легкая атлетика:

Прыжки на одной, двух ногах на месте, с продвижением вперед,

Гимнастика: Выполнение упражнений на преодоление собственного веса: упоры: стоя, сидя, лежа.

Спортивные и подвижные игры: «Кто лучше прыгает», «Удочка».

Апрель.

1 зан. –ОРУ без предметов. Бег с изменением темпа.Легкая атлетика: Прыжки с места. Метание теннисного мяча вдаль.

2 зан. – Ходьба на носках, пятках, с различными заданиями.

Бег на носках, с высоким подниманием бедра, врассыпную.

ОРУ без предметов.

Легкая атлетика: бег 30 метров с высокого старта.

Прыжки с места в длину.

Спортивные и подвижные игры: Игры в колоннах: передал- садись, отбил –беги в конец колонны

3 зан. –Строевые упражнения: Ориентировка в пространстве, повороты направо, налево, кругом. ОРУ со скакалкой. Метание малого мяча в цель.

Легкая атлетика: Прыжки через короткую скакалку. Бег на короткие дистанции. Метание малого мяча в даль.

Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола: с одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками. Игра «Пионербол».

4 зан.– Практическое занятие по легкой атлетике. Тренировочный бег на выносливость 300 метров.

Подвижная игра «Мяч соседу», «передал - беги».

5 зан. – Практическое занятие- Легкая атлетика: Бег и ходьба с высоким подниманием бедра и захлестом голени назад. Длительность 1.5 – 2 минуты. ОРУ в парах. Закрепление техники прыжка в длину с места. Челночный бег. Прыжки через короткую скакалку.

Подвижная игра «Вызов номеров».

6 зан. – Легкая атлетика: ориентировка в пространстве: слева, справа, спереди, сзади. Построение в колонну, шеренгу, круг. ОРУ в парах. Тест на гибкость.

Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола. Перемещения и стойки, передача мяча сверху двумя руками. Учебные игры.

7 зан. – Легкая атлетика: ходьба и бег, сохраняя правильную осанку. Повороты на лево, направо прыжком и переступанием. ОРУ без предметов. Тренировочный бег на выносливость 1.5-2 мин. Броски набивного мяча в даль.

Спортивные и подвижные игры: «Космонавты», «Пожарные на учениях».

8 зан. – Легкая атлетика: Ходьба и бег в разных направлениях, с различными заданиями.

Подвижная игра: «Не оставайся на полу».

Май.

1 зан. – Ходьба, бег с заданиями: врассыпную, с изменением направления. ОРУ с набивными мячами.

Легкая атлетика: Длительный бег в медленном темпе. Прыжки на двух ногах с поворотом 90, 180 гр. Прыжки через короткую скакалку.

Подвижная игра по желанию детей.

2 зан. – Строевые упражнения: Построение в колонну, шеренгу, повороты на месте (направо, налево, кругом). ОРУ со скакалкой.

Легкая атлетика: прыжки в длину с места. Бег в среднем темпе 300м.

Подв. Игра: «Попади в корзину».

3 зан. – Ориентировка в пространстве (слева, справа, сзади, спереди, между, внизу). ОРУ со скакалкой.

Легкая атлетика: прыжки в высоту с места, многоскоки с мягким приземлением.

Спортивные и подвижные игры: упражнения в парах (перемещения и передача мяча сверху двумя руками). Игра «Пионербол».

4 зан.

Спортивные и подвижные игры: элементы баскетбола, ведение мяча, бросок в корзину.

Гимнастика: прыжки через длинную скакалку. Упражнение на равновесие.

Подвижная игра «Лови мяч».

5 зан. – ОРУ с обручем. Ориентировка в пространстве. Игра «Жмурки-бродилки».

Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола: с одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками. Игра «Пионербол».

Тестирование: прыжки в длину с места.

6 зан. – ОРУ с обручем. Легкая атлетика: бег с высокого старта, стартовый разгон.

Спортивные и подвижные игры. Школа мяча: удары мяча о землю правой и левой рукой на месте и в движении. Ловля мяча после отскока о землю. Ведение мяча вперед по кругу. Элементы баскетбола. Игра «Перебрось мяч».

7 зан. – Ходьба и бег с заданиями. ОРУ без предметов.

Легкая атлетика: бег на выносливость 300м. Тест.

Спортивные и подвижные игры. «Попади в круг», «Кто дальше».

Гимнастика: Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.

8 зан. – показательное занятие для родителей

Бег на короткие дистанции 30м. Тест.

Гимнастика: Прыжки через длинную скакалку.

Подвижная игра: «Ловишки с мячом».

Формы аттестации и оценочные материалы

Программа предусматривает текущий контроль и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Текущий контроль осуществляется в течение всего учебного года в форме педагогического наблюдения.

Итоговый контроль проводится в конце года с целью определения степени достижения результатов обучения и получения с ведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки результатов освоения программы:

Наблюдение, мониторинг физических и технических показателей, контрольные измерения физических параметров, личные результаты обучающихся при сдачи нормативов.

Формы подведения итогов реализации программы:

Сдача контрольных нормативов по ОФП, выполнение тестовых заданий.

Формы фиксации результатов: ведение журнала учёта работы кружка.

Оценочные материалы: Таблицы оценки результатов в видах испытанийпред ставлена в Таблице

Оценка уровня физической подготовленности детей 4-7 лет

_____ (по С.А. Пономареву, 1992 иА.Б. Лагутину, А.П. Матвееву, 1994)_____

Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Возраст, годы	Уровень подготовленности мальчиков			Уровень подготовленности девочек		
			низкий	*средний*	*высокий*	*низкий*	*средний*	*высокий*
а.х §S2 но-а	Бег на 30 м со старта, с	4	-	8,5	-	-	9,4	-
		5	-	7,5	-	-	8,2	
		6	-	7,0		-	7,2	-
скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, **СМ**	4	60-75	76-90	>90	60-75	76-90	>90
		5	90-100	101 - 115	> 115	85-98	99-110	> **ПО**
		6	**ПО**-122	123 - 135	> 135	101 - 113	**1**14 - 125	> 125
	Сгибание туловища из положения лежа на спине согнув ноги (кол-во повторений за 30 с)	4	9-10	11-12	> 12	7-9	10-11	>11
		5	11-13	14-15	> **15**	10-12	13-14	> **14**
		6	14-16	17-18	> 18	13-14	15-16	> 16
координационные	Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 3 м (отклонение мяча от цели - в см)	4	86-110	55 - 85	< 55	91 - 120	60-90	<60
		5	51-70	35 - 50	<35	71 - 100	40-70	<40
		6	46-60	30-35	<30	56-80	35-55	< 35
	Стойка босиком на одной ноге, другая согнута в колене под прямым углом; руки внизу; глаза закрыты (время удержания позы, с)	**4**	2-3	4-5	> **5**	2-5	6-7	>**7**
		5	3-5	6-7	>**7**	3-7	8-10	> 10
		6	**4-7**	8-10	> 10	4-8	9-12	> 12
	Отбивание мяча одной рукой об пол (количество раз)	**4**	4-7	8-10	> 10	6-8	9-10	> 10
		5	8-12	13-16	> 16	7-10	11-14	> 14
		6	12-16	17-20	>20	12-15	16-18	> **18**
гибкость	Наклон вперед в седее ноги врозь; положить ладони как можно дальше за линию пяток (расстояние от нулевой отметки - линия пяток - до кончика среднего пальца руки, см)	**4**	2-5	6-8	>**8**	2-6	7-9	>**9**
		5	2-5	6-9	>**9**	3-6	7-10	> 10
		6	**4-8**	9-12	> **12**	5-9	10-13	> 13

Методические материалы

Методы обучения:

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные и методы проведения занятий.

Основные методы обучения:

-словесный: создаёт предварительное представление об изучении упражнений и для этой цели используется: рассказ, замечание, указание.

-наглядно-практический: применяется в виде показа упражнений ,наглядных по собий, видеофильмов.

-практические методы: упражнения, соревнования.

Основные методы воспитания:

Убеждение, поощрение, игровой, дискуссионный.

Занятия по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей. В них эффективно сочетаются игровые упражнения и эстафеты, подвижные игры и спортивные упражнения. Состоит из трёх частей: *разминка, основная* и *заключительная.*

Разминка включает в себя упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: различные виды ходьбы и бега, прыжки, подскоки, упражнения дыхательной гимнастики, подвижные игры, а также упражнения, связанные с ориентировкой в пространстве: построения и перестроения. Эта часть занятия формирует эмоционально-положительное отношение и интерес детей к двигательной деятельности. Продолжительность разминки - составляет до 3 - 4 минут.

Основная часть занятия начинается с небольшого комплекса общеразвивающих упражнений. В этой части занятия решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идёт основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости. В этой части даётся большой объём знаний, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. Продолжительность основной части - до 20 - минут.

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы следующие условия:

- кадровое обеспечение (инструктор по физической культуре)
- место проведения занятий (оборудованный спортивный зал);
- материально-техническая база (спортивное оборудование и инвентарь).
- технические средства обучения (музыкальный центр с подбором аудиозаписей, ноутбук).

Наименование	**Кол-во**
Спортивные тренажеры	14
Шведская стенка	4
Баскетбольные навесные корзины	3
Канат	2
Конструктор большой	2
Балансировочная дорожка	1
Ворота футбольные	2
Волейбольная сетка	1
Гимнастическое бревно	2
Дуга спортивная	6
Доска с ребристой поверхностью	2
Массажная дорожка	2
Доска гладкая	2
Мат большой	4
Мат маленький	2
Скамейка гимнастическая	1
Мяч фитбольный	8
Мяч резиновый	60
Мяч баскетбольный	12
Мяч волейбольный	2
Мяч футбольный	2
Малый мяч для метания	60
Набор кеглей	10
Массажер для ног	2
Гантели	80
Скакалка	30
Обручи	50
Палка гимнастическая	60
Флажки разноцветные	50
Бадминтон	5
Мешочки с грузом	6
Корзина для мячей	6

Список литературы:

№ п/п	Название	Автор	Год выпуска
1.	Физическое развитие детей 5-7 лет	Т.Г.Анисимова, Е.В.Савинова	2009
2.	Учимся, играя	А.И.Максакова, Г.А. Тумакова	1990
3.	Подвижные игры	И.А.Тимофеева	1986
4.	Здоровьесберегающие технологии в ДОУ	Л.В.Гаврючина	2008
5.	Физкультура в детском саду	В.Алямовская	2005
6.	Растите малышей здоровыми	С.А.Пономарев	1993
7.	Здоровьесберегающее пространство ДОУ	Н.И.Крылова	2009
8.	Физическая культура в дошкольном детстве	Н.В.Полтавцева, Н.А.Гордова	2007
9.	Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет	С.С.Прищепа	2009
10.	Движение день за днем	М.А.Рунова	2007
11.	Воспитание здорового ребенка	М.Д.Маханева	2000
12.	Журнал «Инструктор по физкультуре»		С 2011 года
13.	Общеразвивающие упражнения в детском саду	П.П.Буцинская	1990
14.	Спортивные игры и упражнения в детском саду	Э.Й. Адашкявичене	1992
15.	Двигательная активность в детском саду	М.А.Рунова	2000
16.	Физическая культура в детском саду	Т.И.Осокина	1986
17.	Методика физического воспитания в дошкольном учреждении	Д.В.Хухлаева	1984
18.	Сборник подвижных игр	Э.Я.Степаненкова	2015
19.	Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ	И.Е. Аверина	2007
20.	Азбука физкультминуток для дошкольников	В.И. Коваленко	2008
21.	Формирование здорового образа жизни у дошкольников	Т.Г. Карепова	2011
22.	Организация здоровье – сберегающей деятельности в ДОУ	Т.С. Овчинникова	2006
23.	Организация деятельности на прогулке	Т.Г. Кебзева, И.А. Холодова	2012
24.	Справочник инструктора по физической культуре в ДОУ	Т.О. Крусева	2005
25.	Физическое воспитание детей дошкольного возраста	А.И.Шустова	1982
26.	Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста	Л.И.Пензулаева	2004
27.	Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста	В.Г.Фролов	1983
28.	Физкультура – это радость	Л.Н.Сивачева	2005
29.	Детские подвижные игры	Л.П.Анашкина	1988