

Отдел образования Администрации
МО «Ленский муниципальный район»

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Комплексный Центр дополнительного образования»

Принято на
педагогическом совете
№ 9 от 27.05.2021 г.

Утверждаю:
И. о. директора
МБОУ ДОД КЦДО
_____ А. С. Самсонова
на основании приказа
от «27» мая 2021 г. № 45/1

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Физическая культура в детском саду»
для детей 6 – 7 лет.
Срок реализации программы: 1 год.
Направление: физкультурно-спортивное.

Автор-составитель:
Стрельченко Сергей Александрович,
педагог дополнительного образования.

с. Яренск
2021г.

Структура программы

1. Паспорт программы
2. Пояснительная записка
3. Учебно-тематический план
4. Календарный учебный график
5. Содержание изучаемого курса
6. Планируемые результаты
7. Формы аттестации обучающихся
8. Условия реализации программы
9. Перечень учебно-методического обеспечения
- 10.Список литературы
- 11.Приложения к программе

**1. Паспорт
дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«Физическая культура в детском саду»**

№	Наименование	Описание
1	Образовательное учреждение, населенный пункт	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Комплексный Центр дополнительного образования», с Яренск
2	Принято, дата	Педагогический совет, от 27.-5.2021
3	Утверждено, дата	Директор, приказ от 27.05.2021 № 45/1
4	Название ОП	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Физическая культура в детском саду»
5	Срок реализации	1 год
6	Автор – разработчик, ФИО, должность	Автор – разработчик Стрельченко Сергей Александрович, педагог дополнительного образования
7	Территория, год	с. Яренск, 2021
8	Тип программы	Общеобразовательная общеразвивающая
9	Направленность	физкультурно-спортивное
10	Актуальность	Это физическое воспитание, одно из необходимых условий правильного развития детей. Для физического воспитания личности ребенка огромное значение имеет охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.
11	Отличительные особенности	Отличительные особенности дополнительной образовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся на занятиях является не только общеразвивающая подготовка дошкольников, но и

		общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития воспитанников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к физическим упражнениям. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.
12	Педагогическая целесообразность программы	Развитие творчества, самостоятельности, инициативы двигательных действиях, осознанного отношения к ним, способности к самоконтролю, самооценки при выполнении движений, формирование интереса и любви к спорту, к физическим упражнениям.
13	Цель	Содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки, а также формирование мотивации к здоровому образу жизни и стремления к соблюдению правильных навыков осанки. Совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.
14	Задачи	<p>Оздоровительные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма; - всестороннее физическое совершенствование функций организма; - повышение работоспособности и закаливание. <p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование двигательных умений и навыков; - развитие физических качеств; - овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме; - физические упражнения в жизни ребенка; - способы укрепления собственного здоровья. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями; - воспитывать положительные нравственно - волевые качества.
15	Возраст детей	6–7 лет

16	Продолжительность занятия	30 минут
17	Формы занятий	Тип занятий: индивидуальный, индивидуально – групповой, групповой, в парах, фронтальный и др.
18	Режим занятий	Одно занятие в неделю
20	Ожидаемые результаты	<p>Личностными результатами является владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, ходьба на лыжах и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; - Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. <p>Метапредметные результаты включают владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой. <p>Предметные результаты включают освоенный дошкольниками в процессе изучения данного вида спорта опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению. В</p>

		<p>результате занятий «Физическая культура в детском саду» воспитанники будут знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способы закаливания организма; - основы и приемы развития физических качеств; - способы подготовки инвентаря к занятиям; - способы передвижений на лыжах; <p>В результате занятий «Физическая культура в детском саду» обучающиеся получат возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики; проводить комплексы ОРУ, комплексы на развитие физических качеств самостоятельно; - готовить инвентарь к занятиям, правильно его использовать; - иметь представление о технике бега, прыжках, метания мяча и т.д. <p>Демонстрировать:</p> <p>в технической подготовке:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику движения на лыжах; - технику бега; - технику метания мяча правой и левой рукой; - технику прыжков с места и с разбега; - технику нахождения в строю, колонны.
21	Способы определения результативности	<p>Стартовый мониторинг – проводится в сентябре каждого учебного года перед началом освоения программы воспитанниками старшей группы.</p> <p>Итоговая оценка проводится в конце учебного года по результатам освоения программы воспитанниками старшей группы</p>
22	Формы контроля	Мониторинг, контрольная сдачи нормативов.

I. Пояснительная записка

Программа «Физическая культура в детском саду 6+» педагога дополнительного образования Стрельченко С.А. разработана с учётом особенностей организации физкультурно-спортивной деятельности детей дошкольного возраста в условиях сельской местности и влияния климатических факторов региона, в соответствии с:

- Федеральным законом от 24.07.1998 N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации №542 от 19.06.2017 г. «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы», утвержденных обновленных государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения от 01.01.2018 г.;

- Уставом муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Комплексный Центр дополнительного образования» (МБОУ ДОД КЦДО);

- Положением о детских объединениях МБОУ ДОД КЦДО;

- Положение о программе педагога дополнительного образования МБОУ ДОД КЦДО.

Физическое развитие детей дошкольного возраста включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)»

Актуальность программы. Показатели иммунитета на севере у детей находятся на более низком уровне, чем у жителей других регионов страны, наблюдается повышенная заболеваемость ОРВ и ОРЗ. Одним из путей укрепления здоровья дошкольников становится разумная тренировка организма, помогающая существенно снизить темп истощения резервов организма, повысить жизнестойкость. Поэтому основным фактором, влияющим на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, является двигательная активность.

Педагогическая целесообразность данной программы объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют развитие творчества, самостоятельности, инициативы двигательных действиях, осознанного отношения к ним, способности к самоконтролю, самооценки при выполнении движений, формирование интереса и любви к спорту, к физическим упражнениям.

Новизна программы заключается в том, что в образовательную деятельность включены подвижные игры, дыхательные гимнастики, беседы о здоровом образе жизни, а также о важных группах мышц и суставах человека, которые необходимо развивать с раннего возраста. Важным аспектом программы является то, что воспитанники получают азы ходьба на лыжах.

Цель программы - содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки, а также мотивации к здоровому образу жизни и стремления к соблюдению правильных навыков осанки. Совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организма;
- всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- повышение работоспособности и закаливание.

Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме,
- физические упражнения в жизни ребенка,
- способы укрепления собственного здоровья.

Воспитательные:

- формировать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями;
- воспитывать положительные нравственно - волевые качества.

Развивающие:

- развить и совершенствовать основные физические качества: быстрота, ловкость, меткость, гибкость и выносливость.

- развивать внимание и координацию.

Отличительная особенность дополнительной образовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся на занятиях является не только общеразвивающая подготовка дошкольников, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития воспитанников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к физическим упражнениям. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.

Возраст и условия набора в группу.

Программа предназначена для детей 6-7 лет.

Вид группы – профильная начальная подготовка.

Состав группы – постоянный.

В коллектив принимаются все желающие, по собеседованию, не имеющие медицинских противопоказаний, согласно предоставленной справки. Набор производится с начала учебного года. Возможен добор обучающихся в объединении в процессе учебного года.

Характеристика обучающихся

Дети старшего дошкольного возраста становятся всё более осознанными их действия носят преднамеренный характер. У них развивается способность понимать задачу, поставленную педагогом, самостоятельно выполнять указания педагога, определяющие заданный способ. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе.

В двигательной деятельности большое внимание следует уделять развитию движений и физических качеств детей. У них развивается умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.

У детей развивается творческая инициатива. Им нравится выразительное и вариативное выполнение движений.

Развиваются физические качества: (силу, гибкость, выносливость), особенно быстрота и ловкость, а также координация движений.

Объём программы и режим занятий.

Продолжительность образовательного процесса – 1 год, количество учебных недель 34, с 15 сентября по 25 мая. Общий объём программы – 34 учебных часа. Режим занятия – 1 час в неделю. Длительность занятий

определяется возрастом детей в соответствии с требованиями СанПиН – до 30 минут.

Формы, методы обучения.

Учебный материал программы подобран в соответствии со стартовым уровнем, предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания программы. Реализуется в очной форме в группах постоянного состава.

Методы, используемые на занятиях:

1. Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

2. Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

3. Практические методы:

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой форме;
- проведение упражнений в соревновательной форме

Программой предусматриваются: индивидуальные, индивидуально – групповые, групповые, в парах, фронтальные, групповые, подгрупповые занятия.

Формы занятий: информационно-познавательные (беседа, показ, объяснение); метод строго регламентированного упражнения (обучение двигательным действиям, развитие двигательных способностей); метод частично регламентированного упражнения (игровой, соревновательный); методы контроля и самоконтроля; стимулирующие методы.

В программе используются здоровьесберегающие, информационно - коммуникативные, игровые педагогические технологии.

Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

Структура занятий состоит из трех частей:

Вводная, основная и заключительная части.

Вводная часть (4-6 минут) начинается с построения, приветствия и ходьбы, во время которой дети выполняют 3-5 дыхательных упражнений.

В вводной части, занятия дети выполняют упражнения в различных видах ходьбы, бега, прыжков, для принятия правильной оценки и укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания.

После непродолжительной ходьбы дается медленный бег по площадке в течение 2-4 мин. В этой части занятия осуществляются подготовка детей к предстоящей мышечной деятельности и обучение в основном различным видам бега: широким шагом, высоко поднимая колени, приставным шагом, спиной вперед, парами, враспынную и т. п. Выполняются прыжки на одной и двух ногах, с ноги на ногу и др. Использование этих упражнений направлено на улучшение пространственной ориентировки, укрепление мышц ног и таза, совершенствование осанки. Бег заканчивается ходьбой и перестроением в круг или колонны.

Основная часть занятия (18-20 минут) начинается с выполнения комплекса общеразвивающих упражнений. По окончании дети перестраиваются в колонну по одному, по ходу складывают использованный спортивный инвентарь и бегут со средней скоростью в зависимости от возраста от 40 с до 2 мин. Бег заканчивается ходьбой и перестроением для выполнения упражнения в основных движениях.

На каждом занятии дети упражняются в нескольких основных движениях. Первым выполняется новое или более трудное по координации движение. Затем дети вновь бегут со средней скоростью, после чего упражняются в другом, уже знакомом им движении. Упражнения в основных движениях заканчиваются медленным бегом, затем организуется подвижная игра или игра-эстафета. Игры предусматривают закрепление одного из основных движений; большое место в них занимает бег. Игра повторяется 4-5 раз, паузы между повторениями короткие.

В заключительной части (3-4 минуты) решается задача восстановления организма после физических нагрузок и переход к другим видам деятельности. Дыхательные упражнения способствуют более быстрому восстановлению организма и несут оздоровительный характер. Важно научить ребенка дышать носом соотносить вдох и выдох с движениями. Упражнения на релаксацию включаю в каждое занятие; необходимо, чтобы ребенок научился снимать напряжение мышц после физической нагрузки, расслабляться. Этому соответствует упражнения на релаксацию, выполняемое в игровой форме.

Программа реализуется по сетевому взаимодействию

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Физическая культура в детском саду 6+» реализуются МБОУ ДОД КЦДО и МБДОУ «Детский сад №3 «Теремок» ОРВ с. Яренск в сетевой форме в

соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (Договор от 27.05.2020) .

Сетевая форма взаимодействия учреждений обусловлена следующими факторами: использование педагогом дополнительного образования спортивного зала детского сада, а также материально-технического оснащения.

В данной рабочей программе представлена модель занятий, разработанная на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей старшей группы.

Зачисление на обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам, реализуемым сторонами в сетевой форме, производится в соответствии с действующим законодательством и утвержденным порядком приёма обучаемых в МБОУ ДОД КЦДО.

Система оценки и сроки проведения промежуточной аттестации.

Стартовый мониторинг – проводится в сентябре каждого учебного года перед началом освоения программы воспитанниками старшей группы.

Итоговая оценка проводится в конце учебного года по результатам освоения программы воспитанниками старшей группы.

Методика организации мониторинга подобрана педагогом дополнительного образования в соответствии с реализуемой программой.

По результатам тестирования заполняются диагностические карты физической подготовленности детей и планируется дальнейшая работа.

Способы оценки результатов деятельности.

Проверка физической подготовленности детей проводится 2 раза в год – в сентябре и мае. Оценивается состояние здоровья детей и в случае необходимости освобождают от выполнения заданий.

Уровень двигательных качеств оценивается в цифровых показателях, а степень сформированный двигательных навыков – в баллах (Приложение №1).

Основные принципы реализации.

Данная программа разработана в соответствие с требованиями современной дидактики и предполагает особое содержание, кроме того она имеет одну важную особенность: она позволяет реализовать педагогическую идею формирования у обучающихся умения учиться - самостоятельно добывать и систематизировать новые знания.

В этом качестве программа обеспечивает реализацию следующих принципов:

принцип сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой спортивных

упражнений;

принцип наглядности, который предусматривает использование при обучении демонстрации приемов, видео - и фотоматериалов, словесное описание нового приема;

принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся

принцип гуманистической направленности обучения, устанавливающий равноправное партнерство между всеми участниками образовательной деятельности;

принцип индивидуальности – учет возрастных особенностей, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка;

принцип постепенного повышения требований – постепенная постановка и выполнение ребенком более трудных заданий, увеличении объема и интенсивности нагрузки. Последовательность, регулярность, чередование нагрузок с отдыхом;

принцип вариативности и свободы выбора необходим для самореализации личности;

принцип индивидуализации - имеет значение для осуществления личностно-ориентированного подхода в процессе эстетического воспитания и творческого развития личности обучающихся;

принцип диалогичности - предусматривает познание мира (через активный диалог при усвоении предлагаемого материала);

Ожидаемые результаты освоения программы

Личностными результатами является совершенствование владения навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, ходьба на лыжах и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты включают владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование

этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты включают освоенный дошкольниками в процессе изучения данного вида спорта опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению. В результате занятий «Физическая культура в детском саду» воспитанники будут знать:

- способы закаливания организма;
- основы и приемы развития физических качеств;
- способы подготовки инвентаря к занятиям;
- способы передвижений на лыжах;

В результате занятий «Физическая культура в детском саду» обучающиеся получают возможность научиться:

- выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики; проводить комплексы ОРУ, комплексы на развитие физических качеств самостоятельно;
- готовить инвентарь к занятиям, правильно его использовать;
- иметь представление о технике бега, прыжках, метания мяча и т.д.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются:

- демократизация учебно-воспитательного процесса;
 - формирование здорового образа жизни;
 - саморазвитие личности;
 - создание условий для педагогического творчества;
 - поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности
- посредством выбранного ими вида спорта.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (рассказ, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, выполнение контрольных нормативов).

Формы подведения итогов реализации программы: степень достижения планируемых результатов программы определяется через наблюдение, педагогический мониторинг, педагогический контроль (текущий, тематический итоговый), анкетирование родителей (законных представителей).

Организационно - педагогические условия реализации программы. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы включает в себя календарный учебный график, планируемые результаты, систему оценки достижения планируемых результатов, методические материалы, условия реализации, которые описаны в каждой части.

3. Учебно-тематический план

Учебный план является неотъемлемой частью программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в учреждении. Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 34 недели занятий и определяет последовательность освоения содержания программы объем часов по каждому разделу программы.

№	Содержание занятия	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория (часов)	Практика (часов)	
1	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре на улице, в здании. Основные гигиенические требования.	1	1	-	Беседа, опрос
2	ОФП. Обучение техники ходьбы, перестроение в колонны, повороты на месте и в движении, техники бега, прыжков, равновесия, метания мяча.	12	0,5	11,5	Рассказ. Наблюдение. Опрос.
3	ОФП. Спортивная гимнастика (отжимания, пресс, ползание по гимнастической стенке) упражнения с гимнастической палкой, мячом.	10	0,5	9,5	Рассказ. Наблюдение. Опрос.
4	ОФП. Лыжи. Основы передвижения на лыжах без палок, с палками. Повороты на месте и в движение. Прохождение препятствий. Правила соревнований.	8	0,5	7,5	Рассказ. Наблюдение. Опрос.
5	Стартовый мониторинг	2	0,5	1,5	Протокол о выполнении упражнений, мониторинг.
6	Контрольная сдача нормативов	2	-	2	Протокол о выполнении упражнений
6	Всего	34	3	31	

4. Календарный учебный график

Дата начала и окончания учебного процесса: 15 сентября 2021г.- 25 мая 2022г.

Количество учебных недель: 34

Период прохождения материала	Количество часов	Форма занятия	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1 неделя	1	Рассказ, Объяснение нового материала. Показ, опробование.	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре на улице. Основные гигиенические требования. ОФП. Обучение прыжков с места и с разбега.	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок», Спортивный зал.	Опрос по теме, беседа. Наблюдение
2 неделя	1	Рассказ, Объяснение нового материала. Показ, опробование.	ОФП. Упражнять детей в беге колонной по одному, в умении переходить с бега на ходьбу; в сохранении равновесия и правильной осанки при ходьбе по повышенной опоре. Развивать точность движений при переброске мяча.	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок», Спортивный зал.	Опрос по теме, беседа. Наблюдение
3 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	Стартовый мониторинг.	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок». Уличная спортивная площадка.	Протокол занятия. Мониторинг.
4 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	Стартовый мониторинг.	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок».	Протокол занятия. Мониторинг.

				Уличная спортивная площадка.	
5 неделя	1	Рассказ, показ, опробование	ОФП. Закреплять навыки ходьбы и бега между предметами; упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках; развивать ловкость в упражнении с мячом.	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок». Уличная спортивная площадка.	Беседа, наблюдение
6 неделя	1	Рассказ, показ, опробование	ОФП. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок». Уличная спортивная площадка.	Беседа, наблюдение
7 неделя	1	Рассказ, показ, опробование	ОФП. Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; повторить упражнения в ведении мяча; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок». Уличная спортивная площадка.	Беседа, наблюдение
8 неделя	1	Рассказ, показ, опробование	ОФП. Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Упражнять в беге враспынную, в ползании на четвереньках с дополнительным заданием; повторить упражнение на	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок». Уличная спортивная площадка.	Беседа, наблюдение

			равновесие при ходьбе по повышенной опоре.		
9 неделя	1	Рассказ, показ, опробование	ОФП. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения по сигналу; отрабатывать навык приземления на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; развивать координацию движений в упражнениях с мячом.	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок». Уличная спортивная площадка.	Беседа, наблюдение
10 неделя	1	Рассказ,	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий по физической культуре в здании. Основные гигиенические требования.	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок», Спортивный зал.	Опрос, беседа
11 неделя	1	Объяснение нового материала. Показ, опробование	ОФП. Закреплять навык ходьбы и бега по кругу; упражнять в ходьбе по канату (или толстому шнуру); упражнять в энергичном отталкивании в прыжках через шнур; повторить эстафету с мячом.	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок», Спортивный зал.	Беседа, наблюдение
12 неделя	1	Объяснение нового материала. Показ, опробование	ОФП. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; прыжках через короткую скакалку; бросании мяча друг другу ползании по гимнастической скамейке на четвереньках с мешком.	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок», Спортивный зал.	Беседа, наблюдение

13 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	Спортивное мероприятие посвящённое «Дню матери»	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок», Спортивный зал.	Итоги соревнований, протокол
14 неделя	1	Объяснение нового материала. Показ, опробование	ОФП. Упражнять детей в ходьбе с различными положениями рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации (боком, приставным шагом, с перешагиванием). Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок», Спортивный зал.	Беседа, наблюдение
15 неделя	1	Объяснение нового материала. Показ, опробование	ОФП. Продолжать упражнять в ходьбе с различным положением рук, в беге враспынную; в сохранении равновесия при ходьбе в усложненной ситуации. Развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок», Спортивный зал.	Беседа, наблюдение
16 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	ОФП. Повторить ходьбу и бег по кругу с поворотом в другую сторону; упражнять в ползании по скамейке «помедвежки»; повторить упражнение в прыжках и на равновесие.	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок», Спортивный зал.	Беседа, наблюдение
17 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	Новогодняя спортивная эстафета.	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное	Итоги соревнований, протокол

				учреждение «Детский сад №3 Теремок», Спортивный зал.	
18 неделя	1	Объяснение нового материала. Показ, опробование	Инструктаж по технике безопасности во время проведения занятий на лыжах. Основные гигиенические требования.	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок». Уличная спортивная площадка.	Опрос, беседа
19 неделя	1	Объяснение нового материала. Показ, опробование	ОФП. Знакомство с лыжами и лыжными ходами.	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок». Уличная спортивная площадка.	Беседа, наблюдение
20 неделя	1	Объяснение нового материала. Показ, опробование	ОФП. Обучение скользящему шагу на лыжах без палок, с палками.	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок». Уличная спортивная площадка.	Беседа, наблюдение
21 неделя	1	Объяснение нового материала. Показ, опробование	ОФП. Обучение поворотам, обхождений препятствий.	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок». Уличная спортивная площадка.	Беседа, наблюдение
22 неделя	1	Объяснение нового материала. Показ, опробование	ОФП. Знакомство с правилами соревнований. Эстафеты.	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок».	Беседа, наблюдение

				Уличная спортивная площадка.	
23 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	ОФП. Скольжение на лыжах без палок 1,5 км. Умеренный темп.	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок». Уличная спортивная площадка.	Беседа, наблюдение
24 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	ОФП. Лыжная эстафета, посвящённая «23 февраля»	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок». Уличная спортивная площадка.	Итоги соревнований, протокол
25 неделя	1	Объяснение нового материала. Показ, опробование	ОФП. Обучение спуску на лыжах, с малого наклона .	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок». Уличная спортивная площадка.	Беседа, наблюдение
26 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	ОФП. Лыжная эстафета, посвящённая «8 Марта».	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок». Уличная спортивная площадка.	Итоги соревнований, протокол
27 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	ОФП. Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель; повторить упражнения в ползании и на	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок», Спортивный зал.	Беседа, наблюдение

			сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре.		
28 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	ОФП. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в лазании на гимнастическую стенку; повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок», Спортивный зал.	Беседа, наблюдение
29 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	ОФП. Повторить игровое упражнение в ходьбе и беге; упражнения на равновесие, в прыжках с мячом.	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок», Спортивный зал.	Беседа, наблюдение
30 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	ОФП. Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок», Спортивный зал.	Беседа, наблюдение
31 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	ОФП. Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары (колонна по два); в метании мячей на дальность, в равновесии.	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок». Уличная спортивная площадка.	Беседа, наблюдение
32 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	ОФП. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в равновесии, в прыжках с мячом.	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок». Уличная спортивная площадка.	Беседа, наблюдение

33 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	Итоговый мониторинг	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок». Уличная спортивная площадка.	Протокол занятия. Мониторинг.
34 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	Итоговый мониторинг	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №3 Теремок». Уличная спортивная площадка.	Протокол занятия. Мониторинг.

5. Содержание программы

Теоретические занятия

Расширять представление об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Обращать внимание детей на особенности их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»). Расширять представление о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода—наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье. Показывать зависимость здоровья человека от правильного питания. Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека. Дать представление о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим. Учить характеризовать свое самочувствие. Раскрыть возможности здорового человека. Расширять представления о месте человека в природе, о том, как нужно жить, чтобы не вредить себе и окружающей среде. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься. Познакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения. Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

Практические занятия

Общая физическая подготовка

Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения. Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей. Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры; бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Закреплять умение лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; ориентироваться в пространстве. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество. Примерный перечень основных движений, подвижных игр и упражнений.

Основные движения

Ходьба. Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедр), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимназическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку, Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Бег. Бег обычный, на носках, высоко поднимая колена, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2—4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3—5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухшажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 1000 м в среднем темпе, 1,5 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить. Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Прыжки. Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3—4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6—8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Бросание, ловля, метание. Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза. Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц». С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы». С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье». С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий». С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?». Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Бросание, ловля, метание. Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

6. Ожидаемые результаты и способы их определения

Создание условия для развития двигательной активности дошкольника, путем вовлечения их в регулярные занятия по физической культуре в детском саду.

Личностными результатами освоения, дошкольника, содержания программы по физической культуре в детском саду являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- владеть соответствующими возрасту основными движениями.
- проявлять интерес к участию в совместных играх и физических упражнениях.
- проявлять желание участвовать в играх с элементами соревнования, в играх-эстафетах.
- проявлять уход и беречь спортивный инвентарь.

Метапредметные результаты включают освоенные дошкольником универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

Освоения дошкольниками содержания программы по физической культуре в детском саду следующие умения:

- Уметь ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Уметь лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
- Прыгать в длину с места (не менее 110 см), с разбега (не менее 140 см), прыгать через короткую и длинную скакалку
- Уметь метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-6 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м).
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.
- Уметь перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом.

Предметные результаты включают освоенный дошкольниками в процессе изучения данного вида спорта опыт деятельности по получению нового

знания, его преобразованию, применению. В результате занятий «Физическая культура в детском саду» дошкольники будут знать:

- Элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, необходимости соблюдения правил гигиены в повседневной жизни. Знает о пользе утренней зарядки, физических упражнений.
- Иметь начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье.
- Знать о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
- Иметь элементарные представления о здоровом образе жизни, о зависимости здоровья от правильного питания.
- Начинает проявлять умение заботиться о своем здоровье.

Демонстрировать:

в технической подготовке:

- технику бега;
- технику броска мяча;
- технику прыжков;
- технику элементов спортивной гимнастики;
- технику скольжения на лыжах;
- технику спуска с угорав.

в физической подготовке:

- прохождение дистанций 1 км в среднем темпе
- выполнять нормативы ГТО: бега на 30 метров, прыжки в длину с места и с разбега, метание меча в цель и т.д.

7. Формы аттестации обучающихся

Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом дошкольников является система педагогического контроля. Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений, которые указаны в приложении №1.

8. Условия реализации программы

При реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы используются ресурсы МБДОУ «Детский сад №3 «Теремок» ОРВ с. Яренск.

Теоретическая часть программы реализуется в форме занятий в МБДОУ «Детский сад №3 Теремок», спортивный зал (музыкальный зал). Информационными ресурсами выступает литература по тематике «Физкультура для дошкольников», интернет-сайты, плакаты, спортивные снаряды.

Практические занятия проводятся в МБДОУ «Детский сад №3 Теремок», спортивный зал (музыкальный зал), уличная спортивная площадка. В процессе занятий широко используется имеющиеся спортивные маты, инвентарь, большой ассортимент различных мячей. Наличие связей с МБОУ ДОД «Комплексный центр дополнительного образования» позволяет разнообразить занятия, добиваясь реализации цели и решения задач программы.

Воспитатель детского сада выступает в роли сопровождающего воспитанников на учебном занятии, согласно договора о сетевой форме реализации образовательной программы.

Гигиенические требования:

- непосредственно образовательная деятельность проводится в чистом проветренном, хорошо освещенном помещении;
- использование разных форм работы;
- контроль за положительной атмосферой на занятиях.

Материально-техническое обеспечение:

- кабинет, организованный в соответствии с САНПиН;
- учебные столы, стулья, учебная доска, шкафы, мультимедиа.

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования Стрельченко Сергей Александрович первой квалификационной категории. Педагог 1 раз в 3 года проходит курсы мероприятия в АО ИОО по профилю деятельности. Профессиональные компетенции педагога соответствуют профессиональному стандарту «Профессиональный стандарт педагога дополнительного образования детей и взрослых».

Педагогом предусмотрен индивидуальный образовательный маршрут для работы с одаренными детьми и детьми с ОВЗ.

9. Перечень учебно-методического обеспечения

Ноутбук, музыкальный центр, скамейка гимнастическая, стенка гимнастическая, подвесной канат, корзина под мячи (дерево), баскетбольная стойка, щит баскетбольный, детский щит для метания мяча в цель, наклонная доска деревянная, наклонная лестница деревянная с зацепами, дуга металлическая большая, дуга металлическая маленькая, фишки для бега (красные, жёлтые - пластмасса), конусы (пластмассовые), обруч цветной большой, обруч цветной маленький, гимнастическая палка, мягкий модуль квадратный, мягкий наклонный модуль, мягкий модуль тоннель, мат гимнастический, мат поролоновый, маты защитные, гантели (500 гр.), мешочки с песком, канат, мячи баскетбольные резиновые, мячи резиновые большие, скакалки, скакалки для улицы, скакалки длинные 4 м., кубики, лыжи, палки лыжные.

10. Список информационных источников

1. Утренняя гимнастика для детей 6 -7 лет / Г.А. Прохорова. – М., Айрис-пресс, 2004.
2. Подвижные игры детей / И.М. Коротков. – М., Сов. Россия, 2007.
3. Физическая культура – дошкольникам / Л.Д. Глазырина. – Владос, 2005.
4. Занимательная физкультура в детском саду для детей 6 -7 лет / К.К. Утробина. – М., ГНОМ и Д., 2005.
5. Необычные физкультурные занятия для дошкольников / Е.И. Подольская. – Волгоград, Учитель, 2010.
6. Игры детей мира / Т.И. Линго. – Ярославль, «Академия развития», 2008.
7. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет / Е.А. Каралашвили. - М., ТЦ Сфера, 2002
8. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников / В.Я. Лысова. – М., АРКТИ, 2000.
9. Физкультурные праздники в детском саду. / Н.Н. Луконина. - М., Айрис-пресс, 2006.
10. Как воспитать здорового ребенка / В.Г. Алямовская. – М., Просвещение, 2003.
11. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ / Л.В. Гаврючина. М., ТЦ Сфера, 2008.
12. Формирование представлений о здоровом образе жизни дошкольников / И.М. Новикова. – М., Мозаика-Синтез, 2009.

11. Приложения к программе

Приложение №1

Общие методические указания к организации работы

Проверка физической подготовленности детей проводится 2 раза в год – в сентябре и мае. В ней принимают участие заведующий, старший воспитатель, музыкальный руководитель, медицинская сестра, воспитатели.

Подбираются упражнения для разминки к каждому из видов движений, знакомят детей с правилами выполнения заданий и командами. Готовятся протоколы обследования.

Заведующая и медсестра заранее проверяют готовность беговой дорожки, ямы для прыжков, площадки для метания и т.д., помогают сделать необходимые разметки.

Оценивается состояние здоровья детей и в случае необходимости освобождают от выполнения заданий.

Результаты обследования анализируются и обсуждаются на педсоветах, родительских собраниях.

Методики обследования уровня физической подготовленности детей

Уровень двигательных качеств оценивается в цифровых показателях, а степень сформированных двигательных навыков – в баллах:

5 баллов – высокий уровень навыка – правильно выполняются все основные элементы движения;

4 балла – средний уровень навыка – справляется с большинством элементов техники, допуская некоторые ошибки;

3 балла – низкий уровень навыка – имеют место значительные ошибки при выполнении элементов.

1. Челночный бег 3x10 м

Цель: Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Оборудование: секундомер, кубик 1 шт.

Процедура тестирования: ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «Марш!» (в этот момент включается секундомер) преодолевает дистанцию 10 метров, на которой в конце отрезка лежит кубик на линии, ребёнок берёт его и бегом возвращается к стартовой линии, оставляет его там и бежит к финишной линии.

Результат: фиксируется общее время в секундах.

Показатели челночного бега 3x10 м (сек)

Возраст, лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
6	М	10,6 и >	10,7 – 11,3	11,4 – 11,8
	Д	10,8 и >	10,9 – 11,6	11,7 – 12,0
7	М	10,0 и >	10,1 – 10,9	11,0 – 11,4
	Д	10,2 и >	10,3 – 11,1	11,2 – 11,6
6-8 (ГТО)	М	9,2 и >	10,0	10,3
	Д	9,5 и >	10,4	10,6

2. Бег на скорость 30 м.

Методика обследования бега.

До проведения проверки движений размечается беговая дорожка длиной не менее 40 метров, до линии старта и после линии финиша должна быть 5 метров. В конце беговой дорожки помещается яркий ориентир. Детей знакомят с правилами выполнения заданий: начинать бег строго по сигналу, возвращаться к линии старта только по краю дорожки. Целесообразней проводить бег парами (элемент соревнования). Даются две попытки с интервалом для отдыха 2-3 мин, фиксируется лучший результат.

Показатели бега на скорость 30м (в секундах)

Возраст, лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
6	М	7,6-7,5	7,7-8,2	8,3-8,5
	Д	8,2-7,8	8,3-8,8	8,9-9,2
7	М	7,2-6,8	7,3-7,5	7,6-8,0
	Д	7,5-7,3	7,6-7,9	8,0-8,7
6-8 (ГТО)	М	6,0	6,7	6,9
	Д	6,2	6,8	7,1

3. Прыжки в длину с места.

Методика обследования прыжков.

Необходимо предварительно подготовить прыжковую яму (разрыхлить песок), четко указать место отталкивания. Каждому ребенку дается 3 попытки подряд, фиксируется лучший результат. Перед этим можно дать пробные попытки.

Показатели прыжков в длину с места (см)

Возраст, лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
6	М	101,0 и >	88,3-100,0	85,0 и <
	Д	100,0 и >	88,0-99,6	87,0 и <
7	М	114,0 и >	100,0-112,7	99,0 и <
	Д	113,0 и >	98,0-110,0	97,0 и <
6-8 (ГТО)	М	140,0 и >	120,0-112,7	110,0 и <
	Д	135,0 и >	115,0-110,0	105,0 и <

Прыжки в длину с разбега.

Методика обследования прыжков.

Необходимо предварительно подготовить прыжковую яму (разрыхлить песок), четко указать место отталкивания. Каждому ребенку дается 3 попытки подряд, фиксируется лучший результат. Перед этим можно дать пробные попытки.

Показатели прыжков в длину с разбега (см)

Возраст, лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
6	М	167	125-140	100
	Д	153	115-135	100
7	М	240	200-225	180
	Д	220	182-203	180

4. Метание в вертикальную цель.

Методика обследования метания.

Заранее готовится вертикальная цель четко обозначается место, с которого будут метать. Метание в цель проводится индивидуально. Каждому ребенку дается по шесть попыток. Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм. Дается 6 бросков.

Показатели Метание в вертикальную цель.

Возраст, лет	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
6-7 (ГТО) с 6 метров	м	4	3	2
	д	3	2	1

5. Метание вдаль.

Методика обследования метания.

Метание вдаль проводится на площадке длиной не менее 20 м, шириной 5 –6 м, которую заранее размечают по метрам флажками или цифрами. Уточняется порядок выполнения задания: по команде бросить мешочек (мяч) в определенном направлении, затем по команде собрать их. Каждому ребенку дается 3 попытки каждой рукой.

Возраст, лет	Пол		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
6	м	Пр.р	9,8	7,9	4,4
		Лев.р	5,9	5,3	3,3
	д	Пр.р	8,3	5,4	3,3
		Лев.р	5,7	4,7	3,0
7	м	Пр.р	13,9	10,0	6,0
		Лев.р	10,8	6,8	5,0
	д	Пр.р	11,8	8,3	5,5
		Лев.р	8,0	5,6	4,6

6. Лазанье по гимнастической стенке.

Методика обследования лазания.

Проверка движений проводится индивидуально. Необходимо расположить около снаряда маты. Возможны предварительные попытки. Начало подъема сопровождается командами: «Приготовиться, марш». Каждому ребенку дается по три попытки, учитывается лучший результат.

Показатели скорости лазания разноименным способом (с)

Возраст, лет	пол		Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
6	м	подъем	17,7	27,8	43,2
		спуск	13,0	23,8	37,6
	д	подъем	12,5	27,7	39,2
		спуск	12,5	24,6	41,2
7	м	подъем	54,0	34,8	21,6
		спуск	48,0	34,6	21,6
	д	подъем	51,0	33,6	18,7
		спуск	54,1	35,8	24,8

Тест по определению прироста показателей психофизических качеств

Для оценки темпов прироста показателей психофизических качеств мы предлагаем пользоваться формулой, предложенной В.И. Усачевым:

$$100(V1 - V2)$$

$$W = \frac{1}{2} (V1+V2)$$

где W - прирост показателей темпов в %

V1 - исходный уровень

V2 - конечный уровень.

<i>Темпы прироста (%)</i>	<i>Оценка</i>	<i>За счет чего достигнут прирост</i>
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста

8-10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и естественной двигательной активности
10-15	Хорошо	За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

Например: Костя В. прыгнул в длину с места вначале года на 42 см., а в конце – на 46см. подставляя эти значения формулу, получаем:

$$W = \frac{100(46-42)}{1/2(42+46)} = 9\%$$

Хорошо это или плохо? Ответ на этот вопрос можно найти в шкале оценки темпов прироста физических качеств.

Шкала оценок темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Таким образом, представленные тесты и диагностические методики позволяют:

1. оценить различные стороны психомоторного развития детей;
2. видеть динамику физического и моторного развития, становления координационных механизмов и процессов их управления;
3. широко использовать данные задания в практической деятельности дошкольных учреждений.