

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №9

ПРИНЯТО

На педагогическом совете

Протокол № 1

от «27» 08 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Совет родителей МКДОУ

д/с №9

Протокол № 2

от «05» 06 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего по

МКДОУ д/с №9 № 47-9 от

«27» 08 2019 г.

Л. А. Ченская



**Дополнительная
общеразвивающая программа
"Юный олимпиец"**

Узловский район
2019

Содержание

1. Общие положения.....	3
2. Целевой раздел.....	4
2.1 Пояснительная записка.....	4
2.2. Планируемые результаты освоения Программы.....	7
3. Содержательный раздел.....	8
3.1. Содержание образовательной деятельности.....	8
3.2. Перспективное планирование.....	11
4. Организационный раздел.....	22
4.1. Организация образовательного процесса и организационно-педагогические условия.....	22
4.2. Материально-техническое обеспечение Программы.....	22
4.3. Кадровые условия реализации Программы.....	23
4.4. Требования к психолого-педагогическим условиям реализации Программы....	23
4.5. Особенности организации предметно-пространственной среды.....	24
4.6. Взаимодействие с семьями воспитанников.....	26
5. Краткая презентация программы.....	28
Список литературы.....	32

1. Общие положения

Автор-составитель: инструктор по физической культуре Новоточина Н.А.

Дополнительная общеразвивающая программа (далее Программа) "Юный олимпиец" направлена на физическое развитие и совершенствование навыков физического воспитания одаренных детей старшего дошкольного возраста.

Срок освоения - 1 год.

Возрастная категория 5-7 лет.

Программа разработана в соответствии с:

Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013г. №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

Приказом Министерства образования и науки РФ от 28 декабря 2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 июля 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях»;

Приказом Минобрнауки России от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении и введении в действие федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».

Программа определяет объем, содержание, планируемые результаты и организационно-педагогические условия образовательной деятельности по дополнительному образованию в области физического развития дошкольников 5–7 лет с учетом их возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

2. Целевой раздел

2.1. Пояснительная записка

Воспитание и обучение одаренных детей сегодня целесообразно рассматривать в качестве важнейшей стратегической задачи современного общества. В этой связи целью исследования является развитие двигательной одаренности, которая приобретает особую значимость на этапе дошкольного образования, что обуславливается возрастными особенностями дошкольников. Двигательная одаренность дошкольников представлена как развивающееся комплексное качество, включающее психомоторные способности, задатки, повышенную мотивацию к двигательной деятельности.

Термин «двигательная одаренность» включает в себя понятие «психомоторные способности». Психомоторные способности характеризуют сферу определенных движений человека, находящихся в неразрывной связи с психическими процессами (память, мышление, чувства). Степень интеграции психомоторных способностей в психику человека заключается в формировании сложнейших систем психомоторных коррекций, которые обеспечивают быстрое и точное выполнение различных двигательных действий за счет их исправления психомоторикой в процессе выполнения движения.

Двигательная одаренность у старших дошкольников проявляется достаточно ярко в виде целого комплекса органически связанных психомоторных способностей, а именно способность координировать движения многих звеньев тела; способность тонко различать движения по временным, силовым и пространственным параметрам; умение воспроизводить новые движения на основе двигательного воображения, воспринимать и создавать собственные движения; способность реагировать на раздражитель (слуховой, тактильный, зрительный), держать темп движения, быстро выполнять одиночные движения. Характерной особенностью двигательной одаренности является высокая мотивация к двигательной активности, увлеченность двигательной задачей, нацеленность на результат, соревновательность.

Большое влияние на двигательную одаренность дошкольников оказывают уровни психической организации ребенка, включающие эмоциональную, мотивационную, интеллектуальную сферу. Именно доминирование одного или нескольких уровней и определяют индивидуальную структуру двигательной одаренности ребенка дошкольного возраста. Психомоторные возможности ребенка также зависят от возрастных особенностей развития психических функций: сенсомоторных процессов, мышечно-двигательных ощущений, восприятий, памяти, мышления и внимания. При этом следует учитывать, что развитие психомоторных способностей имеет свою специфику в сравнении с развитием умственных способностей, а именно, психомоторные способности раньше достигают зрелости и раньше утрачивают свой потенциал.

Цели и задачи реализации Программы

Цель: физическое совершенствование и укрепление здоровья детей, обладающих повышенными физическими способностями

Задачи:

Обеспечить разностороннюю физическую подготовленность дошкольников.

Приобщать детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Воспитывать спортивную выносливость, ловкость, развивать быстроту, гибкость и подвижность.

Расширять двигательный опыт дошкольников посредством изменения и усложнения пространственно – временных и динамических параметров базовых двигательных действий и освоения новых движений различной координационной сложности.

Обучать детей групповому взаимодействию, развивать его формы посредством игр и соревнований.

Развивать организационные навыки.

Формировать начальные организационно – методические умения, необходимые для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

Принципы и подходы к формированию Программы

Технологической основой Программы является системнодеятельностный подход к развитию ребенка и организации образовательной среды. В его основе лежит представление о том, что развитие личности ребенка определяется характером организации его деятельности. Организация образовательной деятельности, согласно данному подходу (А.Г. Асмолов, П.Я. Гальперин, В.В. Давыдов, А.В. Запорожец, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Л.Г. Петерсон и др.), предполагает развитие самой деятельности, ее основных компонентов (мотивов, целей, действий, способов действий или операций), в результате чего ребенок развивается как субъект этой деятельности (деятель). Образовательная среда в соответствии с Программой строится на основе системы принципов деятельностного обучения:

принцип психологической комфортности: взаимоотношения между детьми и взрослыми строятся на основе доброжелательности, поддержки и взаимопомощи;

принцип деятельности: основной акцент делается на организацию самостоятельных детских открытий в процессе разнообразных видов деятельности и активности детей (в первую очередь — двигательной, а также игровой, коммуникативной и пр.); педагог выступает, прежде всего, как организатор образовательной деятельности;

принцип целостности: стратегия и тактика образовательной деятельности с детьми опирается на представление о целостной жизнедеятельности ребенка (у ребенка формируется целостное представление о мире, себе самом, своих физических возможностях, ценностях ЗОЖ);

принцип минимакса: создаются условия для продвижения каждого ребенка по индивидуальной траектории физического развития и саморазвития — в своем темпе, на уровне своего возможного максимума;

принцип творчества: образовательная деятельность ориентирована на развитие творческих способностей каждого ребенка, приобретение им собственного опыта двигательной деятельности и активности;

принцип вариативности: детям предоставляются возможности выбора видов двигательной активности, участников совместной деятельности, материалов и атрибутов, способа действия и др.;

принцип непрерывности: обеспечивается преемственность в содержании, технологиях, методах между дошкольным и начальным общим образованием, определяется дальняя перспектива физического развития.

Содержательную основу Программы составляют целесообразные способы и нормы физической активности, направленные на развитие природных качеств и способностей ребенка.

Это является неременным условием физической подготовленности дошкольника к жизни, оптимизации его физического состояния.

Главное средство достижения цели — это овладение дошкольниками основными двигательными навыками и умениями: лазание, ходьба, бег, прыжки, метание и др. Под этим понимается совокупность потребностей, мотивов, знаний, оптимальный уровень здоровья и развития двигательных способностей, нормальное физическое развитие, умение осуществлять двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Возрастные и индивидуальные особенности физического развития детей Характеристика физического развития детей шестого года жизни

На шестом году жизни совершенствуется физическое развитие детей: стабилизируются физиологические функции и процессы, укрепляется нервная система. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к шести годам следующие: мальчики весят 20,9 кг при росте 115,5 см, вес девочек составляет 20,2 кг при росте 114,7 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

Детям 5–6 лет свойственна высокая потребность в движениях. Двигательная активность становится все более целенаправленной, зависимой от эмоционального состояния и мотивов деятельности. Дети овладевают сложными видами движений и различными способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники.

Во время ходьбы у большинства детей наблюдаются согласованные движения рук и ног, уверенный широкий шаг и хорошая ориентировка в пространстве. Бег пятилетнего ребенка отличается хорошей координацией движений, прямолинейностью, возрастающей равномерностью и стремительностью. К шести годам бег становится правильным: поза непринужденная, голова приподнята, плечи не разворачиваются, движения рук и ног хорошо согласованы. Дети уже владеют разными способами бега. Дошкольники 5–6 лет упражняются в разных видах прыжков (в длину с места, в высоту и в длину с разбега, вверх). Значительно улучшается согласованность и энергичность движений рук и ног при отталкивании, увеличивается фаза полета и дальность прыжка.

Старшие дошкольники владеют всеми способами катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно его бросают и ловят, передают и перебрасывают друг другу двумя руками, снизу, от груди, сверху, а также двумя руками с отскоком от земли. У детей совершенствуются навыки ведения мяча правой и левой рукой.

На шестом году жизни значительно улучшаются показатели ловкости. Дети овладевают более сложными координационными движениями (прыжки на батуте, ходьба и бег по наклонным бумам), быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.

Объем двигательной активности детей 5–6 лет за время пребывания в детском саду (с 8.00 до 18.00 часов) колеблется от 13000 до 14500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности детей составляет в среднем 4 часа, интенсивность достигает 50 движений в минуту.

Характеристика физического развития детей седьмого года жизни

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура. По данным ВОЗ, средние антропометрические показатели к семи годам следующие: мальчики весят 23,0 кг при росте 121,7 см, а девочки весят 22,7 кг при росте 121,6 см. При этом главный показатель нормы — комфорт и хорошее самочувствие ребенка.

Движения детей 6–7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость.

К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост физической работоспособности и выносливости. Дети способны к продолжительной двигательной деятельности низкой и средней

интенсивности, готовы к незначительным статичным нагрузкам. На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений. В результате успешного достижения цели и преодоления трудностей дети способны получать «мышечную радость» и удовлетворение. Им свойствен широкий круг специальных знаний, умений анализировать свои действия, изменять и перестраивать их в зависимости от ситуации и получаемого результата. Все это содействует увеличению двигательной активности детей, проявлению их инициативы, выдержки, настойчивости, решительности и смелости.

В то же время у старших дошкольников появляется умение самостоятельно пользоваться приобретенным двигательным опытом в различных условиях (в лесу, в парке, на спортивной площадке) и ситуациях (на прогулке, экскурсии, в путешествии). Объем двигательной активности детей 6–7 лет за время пребывания в детском саду (с 8.00 до 18.00 часов) колеблется от 13000 до 15500 движений (по шагомеру). Продолжительность двигательной активности составляет в среднем 4,5 и более часов, интенсивность достигает 65 движений в минуту.

2.2. Планируемые результаты освоения Программы 5-7 лет

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

Бегаёт легко, сохраняя правильную осанку, скорость, направление, координируя движения рук и ног.

Прыгает на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляется, прыгает в длину с места; прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами.

Перебрасывает набивные мячи, метает предметы правой и левой рукой.

Выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Умеет сохранять правильную осанку.

Активно участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, шахматы).

Знает правила игр, экипировку игроков.

Проявляет дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрирует красоту, грациозность, выразительность движений, оказывает помощь.

Выполняет упражнение на равновесие: ступни на одной линии, руки в стороны. Выполняет лазание, висы, упражнения на металлических и пластиковых конструкциях.

Лазает по гимнастической лестнице с изменением темпа.

Участвует в соревнованиях по лёгкой атлетике, футболу, весёлых стартах.

Решает этюды и задачи.

Выполняет упражнения на гимнастической стенке: прогибание вперёд-назад, уголок, смешанные висы.

Развиты физические качества (скорость, гибкость, выносливость, сила, координация), улучшен индивидуальный результат в конце учебного года.

Мониторинг освоения дополнительной общеразвивающей программы отдельно не проводится. Результаты физического развития берутся из промежуточного мониторинга, проводимого 2 раза в год в каждой возрастной группе. Так же результатами освоения программы является результативное участие дошкольников в спортивных конкурсах, соревнованиях районного уровня.

3. Содержательный раздел

3.1. Содержание дополнительной образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников 5-7 лет

- совершенствовать технику выполнения детьми основных движений, добиваясь точности и выразительности;
- развивать у детей физические качества в процессе игр и занятий физической культурой;
- закреплять умения детей соблюдать заданный темп в процессе ходьбы и бега;
- упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением разных заданий (поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с приседанием и поворотом кругом и др.);
- развивать координацию движений детей во время выполнения различных упражнений (ходьба и бег по шнуру, по узкой рейке, кружение с закрытыми глазами, прыжки через скакалку);
- совершенствовать разные виды бега детей: в колонне по одному, по двое, из разных и.п., в разных направлениях, с преодолением препятствий; организовывать непрерывный бег (не более 3 мин);
- совершенствовать разные виды прыжков детей: вверх из глубокого приседа, с высоты, с места и с разбега на мягкое покрытие, через короткую и длинную скакалки;
- развивать у детей умение правильно и четко выполнять разные виды упражнений в бросании, ловле, метании мяча и различных предметов;
- совершенствовать разные виды лазания детей с изменением темпа, сохраняя координацию движений;
- обучать детей строевым упражнениям: построение в колонну, по одному, в шеренгу; перестроение из одного круга в несколько, в колонну;
- формировать у детей умение правильно оценивать свои силы и возможности при реализации двигательных задач; соотносить результат движения с величиной приложенных усилий;
- закреплять у детей приобретенные ранее умения и навыки наблюдать, сравнивать и анализировать движения;
- учить детей ставить двигательную задачу и находить наиболее рациональные способы ее решения, соотносить последовательность, направление, характер действий с образцом педагога;
- совершенствовать у детей навыки самостоятельного регулирования двигательной активности, чередуя подвижные игры разной интенсивности друг с другом и с отдыхом;
- развивать у детей ориентировку в пространстве в процессе выполнения вариативных двигательных заданий.

Виды занятий по физическому развитию

№ п/п	Вид занятия	Специфика структуры и содержания занятия		
		Вводная часть	Основная часть	Заключительная часть
1.	Физкультурно оздоровительного характера	Разные виды ходьбы; строевые упражнения; ориентировка в пространстве; разминочный бег.	ОРУ с предметами, основные движения, подвижная игра.	Успокоительная ходьба (малоподвижная игра), дыхательные упражнения, релаксация.

2.	Сюжетное	Игровой стретчинг	Любые физические упражнения, органично сочетаемые с сюжетом.	Малоподвижная игра по сюжету, релаксация.
3.	Игровое	Игра средней подвижности.	2–3 подвижные игры с разными видами движений (последняя — большой подвижности).	Малоподвижная игра, релаксация.
4.	Тематическое	С одним видом физических упражнений: лыжи, плавание и др. (проводится по специальной методике).		
5.	Комплексное	С элементами включения в занятие задач других образовательных областей, которые решаются в комплексе с организацией физического развития.		
6.	На воздухе	С большим содержанием движений (бега, прыжков).		

Проектирование занятий по физическому развитию дошкольников

Вводная часть (продолжительность 5-6 минут). В эту часть включают упражнения в построениях, перестроениях; различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой; несложные игровые задания. Разучивание упражнений в ходьбе и беге предусматривает обязательное их чередование. Неравномерность этих упражнений, их однообразие могут привести к снижению внимания, интереса, а также отрицательно сказаться на формировании осанки и стопы детей.

Основная часть (продолжительность 20-25 минут). В эту часть включают упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально-волевых качеств личности. Эти общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разными темпом и амплитудой движения, укрепляют крупные мышечные группы, способствуют формированию правильной осанки, умения ориентироваться в пространстве. Одно из ведущих мест в основной части занятия занимает обучение основным видам движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье), обеспечивающим всестороннее воздействие на организм ребенка и его функциональные возможности. В содержание основной части занятия.

При проведении подвижных игр с детьми подготовительной группы возрастает роль педагога. Он должен не только знать содержание и правила каждой игры, но и умело направлять детей на достижение двигательных задач, формирование морально-волевых качеств (смелости, сообразительности, взаимовыручки, поддержки и т.д.), без которых процесс воспитания и обучения невозможен.

Физическая нагрузка в подвижной игре во многом определяется методикой ее проведения. Интенсивность движений, их продолжительность, темп влияют на физическую нагрузку в игре. Различают игры большой, средней и малой подвижности. На физкультурных занятиях преимущественно используются игры большой и средней подвижности; характер игры во многом определяется предыдущим набором упражнений и их количественным соотношением.

К играм большой подвижности относятся те, в которых по возможности участвуют все дети. В таких играх используются бег и прыжки в чередовании с коротким отдыхом. Нагрузка диктуется содержанием, правилами и подготовленностью детей. Это игры «Ловишки», «Перебежки» и др.

В играх средней подвижности также принимает активное участие большинство детей, однако их действия посменные и не несут большой двигательной нагрузки. Это игры «Пустое место», «Мяч водящему» и др.

После проведения подвижной игры любой интенсивности, и особенно большой, необходимо предложить детям обычную ходьбу, не останавливая их резко на месте; дать возможность восстановить дыхание, переключив на другую, более спокойную деятельность.

Заключительная часть (продолжительность 4-5 минут). В содержание этой части входят упражнения в ходьбе, игры малой подвижности, хороводы, несложные игровые задания.

Основные технологии (формы, методы, приёмы, средства реализации Программы)

Методы и приемы работы	Формы организации детей
<p>Словесные методы: объяснение, напоминание, уточнение, поощрение.</p> <p>Наглядные методы: показ движений.</p> <p>Практические методы: упражнения.</p> <p>Игровые методы: подвижные игры спортивные игры эстафеты</p>	<p>Групповые Подгрупповые Индивидуальные Фронтальные</p>

Интеграция образовательной области «Физическое развитие»

По задачам и содержанию психолого-педагогической работы	По средствам организации и оптимизации образовательного процесса
<p>«Социально-коммуникативное развитие» (приобщение к ценностям физической культуры; формирование первичных представлений о себе, собственных двигательных возможностях и особенностях, о здоровье и здоровом образе жизни человека, соблюдение элементарных общепринятых норм и правил поведения в части здорового образа жизни; приобщение к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми в совместной двигательной активности; формирование основ безопасности собственной жизнедеятельности, в том числе здоровья; накопление двигательного опыта, овладение навыками ухода за физкультурным инвентарём и спортивной одеждой; развитие свободного общения со взрослыми и детьми в части необходимости двигательной активности и</p>	<p>«Социально-коммуникативное развитие» (накопление опыта здоровьесберегающего поведения в труде, освоение культуры здорового труда).</p> <p>«Художественно-эстетическое развитие» (использование художественных произведений, музыкально-ритмической и изобразительной деятельности с целью развития представлений и воображения для освоения двигательных эталонов в творческой форме, моторики, здорового образа жизни)</p>

<p>физического совершенствования, по поводу здоровья и здорового образа жизни человека; игровое общение).</p> <p>«Познавательное развитие» (в части двигательной активности как способа усвоения ребёнком предметных действий, а также как одного из средств овладения операциональным составом различных видов детской деятельности, формирования элементарных математических представлений (ориентировка в пространстве, временные, количественные отношения и т. д., расширение кругозора в части представлений о здоровье и здоровом образе жизни человека).</p> <p>«Художественно-эстетическое развитие» (развитие музыкально-ритмической деятельности, выразительности движений, двигательного творчества на основе физических качеств и основных движений детей)</p>	
---	--

3.2. Перспективное планирование

Сентябрь				
Задачи	Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, с соблюдением дистанции, с чётким фиксированием поворотов; по кругу с остановкой по сигналу. Упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре; развивать точность при переброске мяча; координации движения в прыжке с доставанием до предмета, при перешагивании через предметы. Повторить: упражнения на перебрасывании мяча и подлезание под шнур; в переползании через скамейку; прыжки на двух ногах.			
1-я часть: Вводная	Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег в рассыпную; ходьба и бег с различным положением рук; с чётким поворотом на углах; бег (до 60с.); перестроении в колонне по три.			
ОРУ	бп	С палкой	С мячом	С обручем
Занятие	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	<p>1. Ходьба по гимнастической скамейке прямо, приставляя пятку к носку (с мешочком на голове).</p> <p>2. Прыжки на две ноги через шнур.</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке боком, приставным шагом через мячи.</p>	<p>1. Прыжки с разбега с доставанием до предмета.</p> <p>2. Подлезание под шнур правым и левым боком.</p> <p>3. Перебрасывание мячей друг другу, двумя способами (расст. 4м).</p> <p>4. Упражнение «Крокодил».</p>	<p>1. Бросание малого мяча вверх (правой и левой рукой), ловя двумя.</p> <p>2. Ползание на животе, подтягиваясь руками (в конце кувырок).</p> <p>3. Ходьба по гимнастической скамейке; с хлопками на каждый раз под ногой; на</p>	<p>Игровые задания:</p> <p>1. «Ловкие ребята»</p> <p>2. «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу).</p> <p>3. «Догони свою пару»</p> <p>4. «Проводи мяч»</p> <p>Эстафеты:</p> <p>1. «Дорожка</p>

	4. Перебрасывание мячей друг другу: двумя руками снизу; двумя руками из - за головы (расст. 3м).	5. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч (положение в шахматном порядке)	середине поворот, присесть и пройти дальше.	препятствий» 2.»Быстро передай» «Перемени предмет»
Подвижные игры	«Кто скорее до флажка?»	«Не оставайся на полу»	«Удочка»	
Мало – подвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Тихо – громко»	«Найди и промолчи»	
Октябрь				
Задачи	Закрепить навык ходьбы и бега между предметами; с изменением направления по сигналу; с высоким подниманием колен; со сменой темпа движения; бег между линиями. Упражнять в сохранении равновесия; в прыжках; бросании мяча; приземлении на полусогнутые ноги в прыжках со скамейки; в переползании на четвереньках с дополнительным заданием. Развивать координацию движений. Разучить: прыжки вверх из глубокого приседания.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному; «змейкой», с перешагиванием через предметы; высоко поднимая колени; со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 мин.			
ОРУ	Со скалкой	С кеглями	Со скалкой	С мячом
Занятие	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по гимнастической скамейке: на носках, руки за голову, на середине сесть и пройти дальше; боком, приставным шагом с мешочком на голове. 2. Прыжки через шнур и вдоль на двух ногах, на правой и левой ногах. 3. Бросание малого мяча: вверх, ловля двумя руками; перебрасывание друг другу.	1. Прыжки с высоты (40 см). 2. Отбивание мяча одной рукой на месте. 3. Ведение мяча, забрасывание мяча в корзину двумя руками. 4. Пролезание: - через 3 обруча; - в обруч прямо и боком.	1. Ведение мяча: по прямой, сбоку; между предметами; по полу, подталкивая мяч головой. 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе: прямо, подтягиваясь руками. 3. Ходьба по рейке гимнастической скамейки руки за головой, с мешочком на голове. 4. Прыжки вверх из глубокого приседа.	Игровые упражнения 1. «Проведи мяч» 2. «Кто самый меткий?» 3. «Эхо» (малоподвижная игра) 4. «Совушка» Эстафеты 1. «Кто быстрее?» (ведение мяча) 2. «Мяч водящему» (2-3 команды) 3. «Не задень» (2-3 команды)
Подвижные игры	«Стоп»	«Дорожка препятствий»	«Охотники и утки»	

Мало – подвижные игры	«Вершки и корешки»	«Фигуры»	«Фигурная ходьба»	
Ноябрь				
Задачи	Закрепить навыки ходьбы и бега по кругу; парами, с преодолением препятствий; «змейкой», между предметами. Разучить ходьбу по канату; прыжки через короткую скакалку; бросание мешочков в горизонтальную цель; переход по диагонали на другой пролёт по гимнастической стенке. Упражнять в энергичном отталкивании в прыжках; подползании под шнур; прокатывании обручей, ползании по скамейке с мешочком на спине; в равновесии.			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в колонне по одному; в рассыпную; парами; с ускорением; «змейкой» между предметами; с преодолением препятствий; по канату; перестроение в колонне по два в движении; бег в среднем темпе до 1,5 мин.; ходьба с выполнением заданий.			
ОРУ	С обручем	Со скакалкой	На гимнастической скамейке	Игра «Запрещённое движение»
Занятие	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по канату боком приставным шагом. 2. Прыжки через шнуры. 3. Эстафета «Мяч водящему» 4. Прыжки попеременно на левой и правой ногах через шнур.	1. Прыжки через короткую скакалку, вращая вперёд. 2. Ползание под шнур боком. 3. Прокатывание обруча друг другу. 4. «Попади в корзину» (баскетбольный вариант расст. 3 м).	1. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. 2. Метание в горизонтальные цели (расст. 4 м). 3. Влезание на гимнастическую стенку и переход на другой пролёт по диагонали. 4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, перешагивая через кубики, руки на пояс.	Игровые упражнения 1. «Перелёт птиц» 2. «Лягушки и цапля» 3. «Что изменилось?» 4. «Удочка» 5. «придумай фигуру» Эстафеты 1. «Быстро передай» (в колонне). 2. «Кто быстрее до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах). 3. «Летает, не летает»
Подвижные игры	«Перелёт птиц»	«Мышеловка»	«Перелёт птиц»	
Мало – подвижные игры	«Затейники»	«Эхо»	«Придумай фигуру»	
Декабрь				
Задачи	Закреплять навыки ходьбы с выполнением задания по сигналу; бег с преодолением препятствий; парами; перестроение с одной колонны в 2 и 3; развивать координацию движений при ходьбе по ограниченной			

	площади опоры. Упражнять в прыжках; при переменном подпрыгивании на правой и левой ногах. В переползании по гимнастической скамейке; в лазании по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт; следить за осанкой во время выполнения упражнений на равновесие.			
1-я часть: Вводная	Ходьба с выполнением движений руками; с поворотом влево и вправо, в другую сторону по сигналу. Перестроения в ходьбе «один- два»; бег враспынную, с преодолением препятствий (6-8 брусков) между набивными мячами.			
ОРУ	С малым мячом	С гимнастической палкой	С малым мячом	В парах
Занятие	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Лазание по гимнастической стенке с переходом на другой пролёт. 2. Забрасывание мяча в корзину двумя руками от груди. 3. Ходьба по гимнастической скамейке с приседанием поочередно на правой и левой ноге, другая нога махом переносится снизу сбоку скамейки. 4. Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги. 5. Эстафета «Передал - садись».	1. Прыжки на правой и левой ногах через шнуры. 2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы, стоя в шеренгах (расст. 3 м). 3. Упражнение «Крокодил». 4. Отбивание мяча в ходьбе. 5. Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его после отскока от пола («Быстрый мячик»).	1. Ходьба по скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись, помогая друг другу. 2. Прыжки на двух ногах через шнуры; обручи. 3. Переползание по прямой «Крокодил» (расст. 3м). 4. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи. 5. Перебрасывание мяча двумя руками, ловя после хлопка или приседания.	Игровые упражнения 1. «Догони пару» 2. «Ловкая пара» (эстафета) 3. «Затейники» (м/п. игра). 4. «Горелки» Эстафеты 1. «Передал – садись» 2. «Перемени предмет» 3. П/и «Коршун и наседка» 4. «Загони льдинку» 5. «Догони мяч»
Подвижные игры	«Ловля обезьян»	«Перемени предмет»	«Два мороза»	
Мало – подвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Летает – не летает»	«Пройди бесшумно» (плоскос).	
Январь				
Задачи	Разучить; ходьбу приставным шагом; прыжки на мягкое покрытие; метание мешочков. Закрепить; перестроение из 1 колонны в 2 по ходу движения, переползание по скамейке, развивать ловкость и координацию в упражнении с мячом; навыки ходьбы в чередовании с бегом, с выполнением заданий по сигналу; умение в прыжках энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги. Повторить;			

	упражнении на равновесие на гимнастической стенке, прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд.			
1-я часть: Вводная	Ходьба: в колонне по одному приставными шагами с левой и правой ног попеременно; перестроение в колонну по два; в чередовании с бегом, «змейкой»; в полуприседе, враспынную. Бег: «змейкой»; с поворотом на сигнал; с высоким подниманием колен. Повороты налево, направо.			
ОРУ	На скамейках	С кеглями	С большим мячом	б/п
Занятие	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 3м. 2. Подлезание под палку (40 см). 3. Ползание по скамейке с мешочком на спине. 4. Отбивание мяча правой и левой рукой в движении. 5. Прыжки на правой и левой ноге через шнур. 6. Перебрасывание мяча друг другу от груди двумя руками.	1. Прыжки на мат с места (толчком 2 ног). 2. Прыжки с разбега (3 шага). 3. Ведение мяча попеременно правой и левой руками. 4. Переползание по скамейке с мешочком на спине; с чередованием с подлезанием в обруч.	1. Метание набивного мяча руками из-за головы. 2. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. 3. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд. 4. Ходьба по канату боком приставными шагами с мешочком на голове.	Игровые упражнения 1. Ведение мяча клюшкой «Ловкий хоккеист» 2. «Догони пару» 3. «Точный пас» 4. «Мороз – Красный нос» Эстафеты 1. «Ловкий хоккеист» 2. «Пронеси – не урони» 3. «Пробеги – не задень» 4. «Мяч водящему»
Подвижные игры	«Кто скорее до флажка?»	«Ловишки с ленточкой»	«Совушка»	
Мало – подвижные игры	«Что изменилось?»	Ходьба в колонне по одному, выполняя движения руками	«Эхо»	
Февраль				
Задачи	Упражнять: в ходьбе и беге в колонне по одному с остановкой по сигналу; в прыжках и бросании малого мяча; в ходьбе и беге с изменением направления; в ползании по гимнастической скамейке; ходьбе и беге между предметами; в пролезании между рейками; в перебрасывании мяча друг другу. Закреплять; равновесие; осанку при ходьбе на повышенной площади опоры; энергично отталкиваться от пола в прыжках через препятствия; в пролезании в обруч; в ходьбе со сменой темпа движения. Развивать; ловкость и глазомер при метании в горизонтальную цель.			

1-я часть: Вводная	Ходьба с остановкой по сигналу «Фигура»; с изменением направления; между предметами; в рассыпную; бег в умеренном темпе до 1,5 мин.; перестроение в колонне по 2 и 3; ходьба по канату боком приставным шагом.			
ОРУ	С малым мячом	С обручем	С малым мячом	Со скакалкой
Занятие	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	<p>1. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи.</p> <p>2. Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд.</p> <p>3. Бросание мяча вверх и ловля мяча двумя руками.</p> <p>4. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за голову.</p> <p>5. Бросание мяча с хлопком.</p> <p>6. Прыжки через скакалку с промежуточным подскоком.</p> <p>7. Прыжки на двух ногах через 5-6 шнуров.</p>	<p>1. Прыжки через набивные мячи (6-8 шт.).</p> <p>2. Метание в горизонтальную цель с расстояния 4 м.</p> <p>3. Ползание по скамейке с мешочком на спине.</p> <p>4. Прыжки с мячом, зажатым между колен (5-6м).</p> <p>5. Ползание на животе, подтягиваясь двумя руками за край скамейки.</p> <p>6. Пролезание в обруч, не касаясь верхнего края обруча.</p>	<p>1. Перебрасывание мяча друг другу снизу двумя руками, стоя в шеренгах (расст. 3 м).</p> <p>2. Пролезание в обруч (3 шт.) поочередно прямо и боком.</p> <p>3. Ходьба на носках между набивными мячами; пролезание между рейками.</p> <p>4. Лазание по гимнастической стенке.</p> <p>5. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове.</p>	<p>Игровые задания</p> <p>1. «Пробеги – не задень»</p> <p>2. «По местам»</p> <p>3. «Мяч водящему»</p> <p>4. «Пожарные на учениях»</p> <p>5. «Ловишки с мячом»</p> <p>Эстафеты</p> <p>1. Прыжковая эстафета со скамейки.</p> <p>2. «Мяч от пола»</p> <p>3. «Через тоннель»</p>
Подвижные игры	«Не попадись»	«Ловишка, лови ленту»	«Охотники и звери»	
Мало – подвижные игры	«Эхо»	Ходьба в колонне по одному	«Кто ушёл?»	
Март				
Задачи	<p>Закрепить: навык ходьбы и бега в чередовании; перестроение в колонне по одному и по два (в движении); лазание по гимнастической стенке.</p> <p>Упражнять; в сохранении равновесия; в энергичном отталкивании и приземлении на полусогнутые ноги; в прыжках; в беге до 3 мин; в ведении мяча ногой. Развивать: оординацию движений в упражнении с мячом; ориентировку в пространстве; глазомер и точность попадания при метании. Разучить: вращение обруча на руке и на полу.</p>			
1-я часть: Вводная	Ходьба и бег в чередовании (х-10м, б-20м); в рассыпную; строевые упражнения; перестроение в колонне по два в движении; в колонне по одному. Ходьба и бег через набивные мячи, с изменением направления движения; бег до 2,5 мин. Построение в три колонны на «1-2-3»; бег до 3			

	мин; ходьба и бег «змейкой».			
ОРУ	б/п	С палкой	б/п	С большим мячом
Занятие	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставляя пятку к носку другой ноги, руки за голову; с мешочком на голове, руки на поясе. 2. Прыжки на двух ногах вдоль шнура, перепрыгивая, его справа и слева; поочерёдно на право и лево. 3. Бросание мяча вверх, ловя с хлопками; с поворотом кругом.	1. Прыжки в длину с места. 2. Метание в вертикальную цель левой и правой руками. 3. Лазание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях. 4. Пролезание под шнур (выс. 40 см), не касаясь руками пола. 5. Ходьба по скамейке боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс.	1. метание мячей в горизонтальную цель на очки (2 ком). 2. Пролезание в обруч в парах. 3. Прокатывание обручей в парах. 4. Лазание по гимнастической стенке изученным способом.	Игровые задания 1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч). 2. «Ведение мяча» (футбол). 3. «Мяч о стенку». 4. «Быстро по местам». Эстафеты 1. «Пробеги – не сбей» 2. «Ловкие ребята»
Подвижные игры	«Кто быстрее к флажку?»	«Горелки»	«Жмурки»	
Мало – подвижные игры	«Эхо»	«Придумай фигуру»	«Стоп»	
Апрель				
Задачи	Учить: ходьбе парами по ограниченной площади опоры; ходьбе по кругу во встречном направлении «Улитка». Закреплять: ходьбу с изменением направления; бег с высоким подниманием бедра; навык ведения мяча в прямом направлении; лазание по гимнастической скамейке; метание в вертикальную цель; ходьбу и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу; лазание по гимнастической стенке одноимённым способом. Повторить: прыжки с продвижением вперёд; ходьбу и бег с ускорением и замедлением; ползание по гимнастической скамейке; равновесие; прыжки через короткую скакалку; сохранение равновесия при ходьбе по канату. Совершенствовать: прыжки в длину с разбега.			
1-я часть: Вводная	Ходьба с изменением направления; с ускорением и замедлением движений по сигналу; с изменением направления движения; «Улитка» - ходьба в 2 круга во встречном направлении; бег со средней скоростью до 80 м (1,5 мин); бег с перешагиванием через шнуры; ходьба в рассыпную, по сигналу построение в колонне по одному; перестроение на «1-2».			

ОРУ	С обручами	б/п	Со скакалкой	б/п
Занятие	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба парами по 2 параллельным скамейкам. 2. Прыжки на двух ногах по прямой с мешочком, зажатым между коленей. 3. Метание мешочков в горизонтальную цель. 4. Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, на середине разойтись. 5. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.	1. Прыжки через скамейку с одной ноги на другую; на двух ногах. 2. Ведение мяча правой и левой руками и забрасывание его в корзину. 3. Прыжки через скамейку с продвижением вперёд. 4. Ведение мяча между предметами. 5. Прыжки в длину с разбега.	1. Метание мешочков в вертикальную цель правой и левой руками от плеча (4м). 2. Лазание по гимнастической скамейке с мешочком на спине («Кто быстрее?»). 3. Прыжки через скакалку произвольным способом. 4. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. 5. Ходьба боком приставным шагом, по канату. 6. Прыжки в длину с разбега.	Игровые задания 1. «Кто быстрее соберётся?». 2. «Перебрось – поймай». 3 «Передал – садись». Эстафеты 1. Бег со скакалкой. 2. Мяч через сетку. 3. «Быстро разложи – быстро собери». 4. «Мышеловка». 5. «Ловишки с ленточкой». 6. «Волк во рву».
Подвижные игры	«Ловля обезьян»	«Быстро возьми, быстро положи»		
Мало – подвижные игры	«Вершки и корешки»	«Стоп»		
Май				
Задачи	Разучить: бег со средней скоростью до 100 м. Упражнять: в прыжках в длину с разбега; в перебрасывании мяча в шеренгах; в равновесии в прыжках; в забрасывании мяча в корзину двумя руками. Повторить: упражнение «Крокодил»; прыжки через скакалку; ведение мяча.			
1-я часть: Вводная	Повторить разные виды ходьбы и бега; ходьба и бег с перешагиванием через предметы; строевые упражнения.			
ОРУ	С малым мячом	С гимнастической палкой	б/п	С обручами
Занятие	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	1. Ходьба по скамейке с мячом в руках; на каждый шаг передача мяча перед собой и за	1. Бег на скорость (30 м). 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Перебрасывание	1. Прыжки через скакалку. 2. Бег со средней скоростью 100 м.	Игровые задания 1. «Крокодил». 2. Прыжки разными способами

	спиной. 2. Прыжки в длину с разбега. 3. Метание набивного мяча. 4. Ходьба по гимнастической скамейке с выполнением хлопка под коленом на каждый шаг.	мяча в шеренгах двумя руками из-за головы (расст. 4 м); двумя руками от груди. 4. Ведение мяча ногой по прямой.	3. Ведение мяча и забрасывание мяча в корзину. 4. Переползание на двух руках «Крокодил».	через скакалку. 3. «Кто выше прыгнет?» (в высоту). 4. «Мяч водящему». Эстафеты 1. Кто быстрее? 2. «Кто дальше прыгнет?»
Подвижные игры	«Мышеловка»	«Краски»	«Ловишка с ленточкой»	
Мало – подвижные игры	Ходьба в колонне по одному	«Затейники»	«Хоровод»	
Июнь				
Задачи	Повторение пройденного материала			
1-я часть: Вводная	Повторить разные виды ходьбы и бега;			
ОРУ	С обручем	С мячом	б/п	В парах
Занятие	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	Игровые задания: 1. «Ловкие ребята» 2. «Пингвины» (мешочек зажат в коленях, прыжки по кругу). 3. «Догони свою пару» 4. «Проводи мяч» Эстафеты: 1. «Дорожка препятствий» 2. «Быстро передай» «Перемени предмет»	Игровые упражнения 1. «Проведи мяч» 2. «Кто самый меткий?» 3. «Эхо» (малоподвижная игра) 4. «Совушка» Эстафеты 1. «Кто быстрее?» (ведение мяча) 2. «Мяч водящему» (2-3 команды) 3. «Не задень» (2-3 команды)	Игровые упражнения 1. «Перелёт птиц» 2. «Лягушки и цапля» 3. «Что изменилось?» 4. «Удочка» 5. «придумай фигуру» Эстафеты 1. «Быстро передай» (в колонне). 2. «Кто быстрее до флажка?» (прыжки на левой и правой ногах). 3. «Летает, не летает»	Игровые упражнения 1. «Догони пару» 2. «Ловкая пара» (эстафета) 3. «Затейники» (м/п. игра). 4. «Горелки» Эстафеты 1. «Передал – садись» 2. «Перемени предмет» 3. П/и «Коршун и наседка» 4. «Загони льдинку» 5. «Догони мяч»
Июль				
Задачи	Повторение пройденного материала			
1-я часть: Вводная	Повторить разные виды ходьбы и бега;			

ОРУ	б/п	Со скакалкой	С большим мячом	Игра «Запрещённое движение»
Занятие	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	Игровые упражнения 1. Ведение мяча клюшкой «Ловкий хоккеист» 2. «Догони пару» 3. «Точный пас» 4. «Мороз – Красный нос» Эстафеты 1. «Ловкий хоккеист» 2. «Пронеси – не урони» 3. «Пробеги – не задень» 4. «Мяч водящему»	Игровые задания 1. «Пробеги – не задень» 2. «По местам» 3. «Мяч водящему» 4. «Пожарные на учениях» 5. «Ловишки с мячом» Эстафеты 1. Прыжковая эстафета со скамейки. 2. «Мяч от пола» 3. «Через тоннель»	Игровые задания 1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч). 2. «Ведение мяча» (футбол). 3. «Мяч о стенку». 4. «Быстро по местам». Эстафеты 1. «Пробеги – не сбей» 2. «Ловкие ребята»	Игровые задания 1. «Кто быстрее соберётся?». 2. «Перебрось – поймай». 3 «Передал – садись». Эстафеты 1. Бег со скакалкой. 2. Мяч через сетку. 3. «Быстро разложи – быстро собери». 4. «Мышеловка». 5. «Ловишки с ленточкой». 6. «Волк во рву».
Август				
Задачи	Повторение пройденного материала			
1-я часть: Вводная	Повторить разные виды ходьбы и бега;			
ОРУ	С обручами	С мячом	б/п	В парах
Занятие	1	2	3	4
2-я часть: Основные виды движений	Игровые задания 1. «Крокодил». 2. Прыжки разными способами через скакалку. 3. «Кто выше прыгнет?» (в высоту). 4. «Мяч водящему». Эстафеты 1. Кто быстрее? 2. «Кто дальше прыгнет?»	Игровые упражнения 1. «Проведи мяч» 2. «Кто самый меткий?» 3. «Эхо» (малоподвижная игра) 4. «Совушка» Эстафеты 1. «Кто быстрее?» (ведение мяча) 2. «Мяч	Игровые задания 1. «Через болото по кочкам» (из обруча в обруч). 2. «Ведение мяча» (футбол). 3. «Мяч о стенку». 4. «Быстро по местам». Эстафеты 1. «Пробеги –	Игровые упражнения 1. «Догони пару» 2. «Ловкая пара» (эстафета) 3. «Затейники» (м/п. игра). 4. «Горелки» Эстафеты 1. «Передал – садись» 2. «Перемени предмет»

		водящему» (2-3 команды) 3. «Не задень» (2- 3 команды)	не сбей» 2. «Ловкие ребята»	3. П/и «Коршун и наседка» 4. «Загони льдинку» 5. «Догони мяч»
--	--	--	-----------------------------------	--

4. Организационный раздел

4.1. Организация образовательного процесса и организационно-педагогические условия

Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Занятия по дополнительному образованию проходит 1 раз в неделю круглый год.

Длительность занятий по кружка составляет 30 мин.

Учебный план

№ п/п	Возрастная категория	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц	Кол-во часов в год
1.	5-7 лет	1	4	48

4.2. Материально-техническое обеспечение программы

- Физкультурный зал;
- Тренажерный зал;
- Физкультурные уголки во всех группах;
- Спортивная площадка;
- Прогулочные участки;
- Плескательный бассейн на улице.

Программное и методическое обеспечение реализации Программы

- Л.И.Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми 2 – 7 лет. Программа и методические рекомендации/ М, Мозаика – Синтез, 2016
- Л.И.Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми 5-6лет./ М, Мозаика – Синтез, 2016.
- Л.И.Пензулаева. Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет./ М, Мозаика – Синтез, 2016.
- Л.Д.Глазырина Физическая культура дошкольникам/ Москва, «Владос»,1999г.
- Узорова О.В., Нефедова Е.А. Игры с пальчиками.
- Бачина О.В., Коробова Н.Ф.Пальчиковая гимнастика с предметами.
- В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребенка». М., 1993
- Здоровячок. Т.С. Никанорова, Воронеж, 2007
- Николаева С.О. Занятия по культуре поведения с дошкольниками и младшими школьниками. М.: Владос, 2002.
- Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой.
- Лескова Г,Н, Буцинская П,П., Васюкова В.И., Общеразвивающие упражнения в детском саду.
- Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе
- Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Старшая группа.- М, Мозаика – Синтез, 2017.
- Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Подготовительная группа.- М, Мозаика – Синтез, 2017.

- Бойко В.В., Бережнова О.В. Физическое развитие дошкольников. Старшая группа. - М.: ИД "Цветной мир", 2018.
- Бойко В.В., Бережнова О.В. Физическое развитие дошкольников. Подготовительная группа. - М.: ИД "Цветной мир", 2018

4.3. Кадровые условия реализации программы

Требования к кадровым условиям реализации Программы включают:

- 1) укомплектованность дошкольной образовательной организации педагогическим работником, имеющим соответствующее образование в области физической культуры;
- 2) уровень квалификации педагогического работника ДОО;
- 3) непрерывность профессионального развития и повышения уровня профессиональной компетентности педагогического работника ДОО.

Требования к квалификации:

Инструктор по физической культуре: высшее или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта, доврачебной помощи без предъявления требований к стажу работы.

4.4. Требования к психолого-педагогическим условиям реализации Программы

Для успешной реализации Программы в МКДОУ обеспечены следующие психолого-педагогические условия:

1. Уважение взрослых к человеческому достоинству детей, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях;
2. Использование в образовательной деятельности форм и методов работы с детьми, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям (недопустимость как искусственного ускорения, так и искусственного замедления развития детей);
3. Построение образовательной деятельности на основе взаимодействия взрослых с детьми, ориентированного на интересы и возможности каждого ребёнка и учитывающего социальную ситуацию его развития;
4. Поддержка взрослыми положительного, доброжелательного отношения детей друг к другу и взаимодействия детей друг с другом в разных видах деятельности;
5. Поддержка инициативы и самостоятельности детей в специфических для них видах деятельности;
6. Возможность выбора детьми материалов, видов активности, участников совместной деятельности и общения;
7. Защита детей от всех форм физического и психического насилия;
8. Поддержка родителей (законных представителей) в воспитании детей, охране и укреплении их здоровья, вовлечение семей непосредственно в образовательную деятельность.

Создание условий для физического развития

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа «Я» тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью. Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;

- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в двигательной сфере;

- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития. Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики. Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

4.5. Особенности организации предметно-пространственной среды

Требования к развивающей предметно-пространственной среде

Развивающая предметно-пространственная среда в ДОУ должна быть:

- содержательно-насыщенной,
- развивающей;
- трансформируемой;
- полифункциональной;
- вариативной;
- доступной;
- безопасной;
- здоровьесберегающей;
- эстетически-привлекательной.

Характеристика РППС физкультурно-оздоровительной направленности

№ п/п	Критерии	Характеристика
1.	Насыщенность	Насыщенность среды должна соответствовать возрастным возможностям детей и содержанию Программы. Образовательное пространство должно быть оснащено спортивным, оздоровительным оборудованием, инвентарем. Это оснащение должно обеспечивать двигательную активность всех воспитанников, в том числе развитие у них крупной и мелкой моторики, возможность участия в подвижных играх и соревнованиях.
2.	Трансформируемость	Трансформируемость пространства предполагает возможность изменений среды в зависимости от образовательной ситуации, в том числе от меняющихся интересов и возможностей детей, их физиологических (ростовых) показателей.
3.	Полифункциональность	Полифункциональность материалов предполагает: — возможность разнообразного использования различных составляющих предметной среды, например, матов, мягких модулей и т.д.; — наличие полифункциональных (не обладающих жестко закрепленным способом употребления) предметов, в том числе физкультурного инвентаря, оборудования, пособий, физкультурных и плоскостных сооружений. Оптимальным для развития двигательной сферы ребенка является многофункциональное модульное спортивно-игровое оборудование (трансформеры).

4.	Вариативность	<p>Вариативность среды предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> — наличие различных пространств (спортивный зал, бассейн, физкультурный уголок групповой комнаты, игровая спортивная площадка на территории ДОО), а также разнообразных атрибутов (спортивного инвентаря и оборудования, уличных физкультурно-игровых малых форм и пр.), обеспечивающих свободный выбор детей; — периодическую сменяемость физкультурного оборудования, появление новых предметов, стимулирующих двигательную активность детей
5.	Доступность	<p>Доступность среды предполагает:</p> <ul style="list-style-type: none"> — доступность для воспитанников всех помещений, где осуществляется физкультурно-оздоровительная деятельность; — свободный доступ детей к физкультурному инвентарю, оборудованию, пособиям, физкультурным и плоскостным сооружениям, обеспечивающим основные виды двигательной активности; — исправность и сохранность материалов и оборудования; — правильное размещение физкультурно-игрового оборудования в соответствии с техническим паспортом.
6.	Безопасность	<p>Безопасность среды предполагает соответствие всех ее элементов требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования.</p> <p>Физкультурный инвентарь, оборудование должно быть ярким, привлекательным, отвечать санитарно-гигиеническим нормам, требованиям метрологии и стандартизации.</p> <p>Создание безопасной физкультурно-оздоровительной среды для самостоятельной двигательной деятельности детей, адекватной их возрасту и потребностям, будет способствовать укреплению здоровья, расширению двигательного опыта, формированию стойкого интереса к занятиям физическими упражнениями, навыков самоорганизации и общения со сверстниками.</p>

РПС ДОУ

1.	Физкультурный зал	<p>Стационарное оборудование:</p> <ul style="list-style-type: none"> гимнастические стенки; <p>переносное оборудование:</p> <ul style="list-style-type: none"> скамейки, маты, дорожки, канаты, дуги, кегли, доски для ходьбы, мячи разных размеров, палки гимнастические, скакалки, обручи, щиты баскетбольные, мешочки набивные, шнуры, гантели, флажки, щиты для метания, ленты на кольцах, мячи с рожками, мягкие модули,
----	-------------------	--

		кольцебросы, ракетки, кубики, бубен
2.	Тренажерный зал	беговая дорожка, велотренажер, эллиптический тренажёр, силовой тренажер, батут,
3.	Физкультурные уголки во всех группах	флажки, скакалки, мячи, мягкие модули летающие тарелки, обручи, кегли, ленты, шнур, кубики, ракетки, бубен
4.	Спортивная площадка	яма для прыжков, дорожка для бега, баскетбольные щиты, бревно, лабиринт, рукоход, лесенки, волейбольная сетка, бадминтон, кольцеброс
5.	Прогулочные участки	Лесенки Спортивно-игровые комплексы
6.	Плескательный бассейн на улице	Игрушки для игры с водой

4.6. Взаимодействие с семьями воспитанников

Задачи	Содержание
Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни	Объяснять влияние образа жизни семьи на здоровье ребёнка. Информировать о факторах, влияющих на физическое и психическое здоровье (спокойное общение, питание, закаливание, движение, переохлаждение, перекармливание и др.). Ориентировать на совместное чтение литературы, просмотр художественных и мультипликационных фильмов с ребёнком. Знакомить с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду Разъяснять важность посещения секций, ориентированных на оздоровление дошкольников.

<p>Овладение двигательной деятельностью</p>	<p>Разъяснять необходимость создания предпосылок для полноценного физического развития ребёнка.</p> <p>Ориентировать на формирование у детей положительного отношения к физкультуре и спорту</p> <p>Стимулировать к совместным спортивным занятиям (коньки, лыжи, посещение спортивного зала), совместным подвижным играм, прогулкам в лесу (парке); созданию спортивного уголка дома; покупке спортивного инвентаря (мячи, велосипед, роликовые коньки, самокат и т.д.).</p> <p>Информировать о задачах физического развития на разных возрастных этапах развития.</p> <p>Информировать о влиянии физических упражнений на организм ребёнка.</p> <p>Информировать о взаимосвязи показателей физической подготовленности со здоровьем ребёнка.</p> <p>Знакомить с опытом физического воспитания в других семьях, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, потребность в движении.</p> <p>Создавать условия в детском саду для совместных занятий путём организации секций или клубов (любители туризма, мяча и т.п.).</p> <p>Привлекать к участию в спортивных мероприятиях в детском саду, городе</p>
---	--

5. Краткая презентация программы

Дополнительная общеразвивающая программа (далее Программа) "Юный олимпиец" направлена на физическое развитие и совершенствование навыков физического воспитания одаренных детей старшего дошкольного возраста.

Срок освоения - 1 год.

Возрастная категория 5-7 лет.

Цели и задачи реализации Программы

Цель: физическое совершенствование и укрепление здоровья детей, обладающих повышенными физическими способностями

Задачи:

Обеспечить разностороннюю физическую подготовленность дошкольников.

Приобщать детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Воспитывать спортивную выносливость, ловкость, развивать быстроту, гибкость и подвижность.

Расширять двигательный опыт дошкольников посредством изменения и усложнения пространственно – временных и динамических параметров базовых двигательных действий и освоения новых движений различной координационной сложности.

Обучать детей групповому взаимодействию, развивать его формы посредством игр и соревнований.

Развивать организационные навыки.

Формировать начальные организационно – методические умения, необходимые для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

Планируемые результаты освоения Программы

5-7 лет

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье).

Бегаёт легко, сохраняя правильную осанку, скорость, направление, координируя движения рук и ног.

Прыгает на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляется, прыгает в длину с места; прыгает через короткую и длинную скакалку разными способами.

Перебрасывает набивные мячи, метает предметы правой и левой рукой.

Выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Умеет сохранять правильную осанку.

Активно участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, шахматы).

Знает правила игр, экипировку игроков.

Проявляет дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрирует красоту, грациозность, выразительность движений, оказывает помощь.

Выполняет упражнение на равновесие: ступни на одной линии, руки в стороны. Выполняет лазание, висы, упражнения на металлических и пластиковых конструкциях.

Лазает по гимнастической лестнице с изменением темпа.

Участвует в соревнованиях по лёгкой атлетике, футболу, весёлых стартах.

Решает этюды и задачи.

Выполняет упражнения на гимнастической стенке: прогибание вперёд-назад, уголок, смешанные висы.

Развиты физические качества (скорость, гибкость, выносливость, сила, координация), улучшен индивидуальный результат в конце учебного года.

Мониторинг освоения дополнительной общеразвивающей программы отдельно не проводится. Результаты физического развития берутся из промежуточного мониторинга, проводимого 2 раза в год в каждой возрастной группе. Так же результатами освоения программы является результативное участие дошкольников в спортивных конкурсах, соревнованиях районного уровня.

Содержание дополнительной образовательной деятельности по физическому развитию дошкольников 5-7 лет

— совершенствовать технику выполнения детьми основных движений, добиваясь точности и выразительности;

— развивать у детей физические качества в процессе игр и занятий физической культурой;

— закреплять умения детей соблюдать заданный темп в процессе ходьбы и бега;

— упражнять детей в ходьбе по гимнастической скамейке с выполнением разных заданий (поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок, с приседанием и поворотом кругом и др.);

— развивать координацию движений детей во время выполнения различных упражнений (ходьба и бег по шнуру, по узкой рейке, кружение с закрытыми глазами, прыжки через скакалку);

— совершенствовать разные виды бега детей: в колонне по одному, по двое, из разных и.п., в разных направлениях, с преодолением препятствий; организовывать непрерывный бег (не более 3 мин);

— совершенствовать разные виды прыжков детей: вверх из глубокого приседа, с высоты, с места и с разбега на мягкое покрытие, через короткую и длинную скакалки;

— развивать у детей умение правильно и четко выполнять разные виды упражнений в бросании, ловле, метании мяча и различных предметов;

— совершенствовать разные виды лазания детей с изменением темпа, сохраняя координацию движений;

— обучать детей строевым упражнениям: построение в колонну, по одному, в шеренгу; перестроение из одного круга в несколько, в колонну;

— формировать у детей умение правильно оценивать свои силы и возможности при реализации двигательных задач; соотносить результат движения с величиной приложенных усилий;

— закреплять у детей приобретенные ранее умения и навыки наблюдать, сравнивать и анализировать движения;

— учить детей ставить двигательную задачу и находить наиболее рациональные способы ее решения, соотносить последовательность, направление, характер действий с образцом педагога;

— совершенствовать у детей навыки самостоятельного регулирования двигательной активности, чередуя подвижные игры разной интенсивности друг с другом и с отдыхом;

— развивать у детей ориентировку в пространстве в процессе выполнения вариативных двигательных заданий.

Организация образовательного процесса и организационно-педагогические условия

Физическое воспитание детей должно быть направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Занятия по дополнительному образованию проходит 1 раз в неделю круглый год.
Длительность занятий по кружка составляет 30 мин.

Учебный план

№ п/п	Возрастная категория	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц	Кол-во часов в год
1.	5-7 лет	1	4	48

Материально-техническое обеспечение программы

- Физкультурный зал;
- Тренажерный зал;
- Физкультурные уголки во всех группах;
- Спортивная площадка;
- Прогулочные участки;
- Плескательный бассейн на улице.

Взаимодействие с семьями воспитанников

Задачи	Содержание
Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни	Объяснять влияние образа жизни семьи на здоровье ребёнка. Информировать о факторах, влияющих на физическое и психическое здоровье (спокойное общение, питание, закаливание, движение, переохлаждение, перекармливание и др.). Ориентировать на совместное чтение литературы, просмотр художественных и мультипликационных фильмов с ребёнком. Знакомить с оздоровительными мероприятиями, проводимыми в детском саду Разъяснять важность посещения секций, ориентированных на оздоровление дошкольников.
Овладение двигательной деятельностью	Разъяснять необходимость создания предпосылок для полноценного физического развития ребёнка. Ориентировать на формирование у детей положительного отношения к физкультуре и спорту Стимулировать к совместным спортивным занятиям (коньки, лыжи, посещение спортивного зала), совместным подвижным играм, прогулкам в лесу (парке); созданию спортивного уголка дома; покупке спортивного инвентаря (мячи, велосипед, роликовые коньки, самокат и т.д.). Информировать о задачах физического развития на разных возрастных этапах развития. Информировать о влиянии физических упражнений на организм ребёнка. Информировать о взаимосвязи показателей физической подготовленности со здоровьем ребёнка.

	<p>Знакомить с опытом физического воспитания в других семьях, демонстрирующим средства, формы и методы развития важных физических качеств, потребность в движении.</p> <p>Создавать условия в детском саду для совместных занятий путём организации секций или клубов (любители туризма, мяча и т.п.).</p> <p>Привлекать к участию в спортивных мероприятиях в детском саду, городе</p>
--	---

Список литературы

1. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам/ Москва, «Владос»,1999г.
2. Узорова О.В., Нефедова Е.А. Игры с пальчиками.
3. Бачина О.В., Коробова Н.Ф.Пальчиковая гимнастика с предметами.
4. Алямовская В.Г. «Как воспитать здорового ребенка». М., 1993
5. Здоровячок. Т.С. Никанорова, Воронеж, 2007
6. Николаева С.О. Занятия по культуре поведения с дошкольниками и младшими школьниками. М.: Владос, 2002.
7. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой.
8. Лескова Г,Н, Буцинская П,П., Васюкова В.И., Общеразвивающие упражнения в детском саду.
9. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе
10. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6лет./ М, Мозаика – Синтез, 2016.
11. Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Старшая группа.- М, Мозаика – Синтез, 2017.
12. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 2 – 7 лет. Программа и методические рекомендации/ М, Мозаика – Синтез, 2016
13. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет./ М, Мозаика – Синтез, 2016.
14. Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. Подготовительная группа.- М, Мозаика – Синтез, 2017.