

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад
комбинированного вида №5 «Светлячок»

Юридический адрес: Свердловская область, Сысертский район, г. Арамиль, посёлок Светлый 5А

Фактический адрес: Свердловская область, Сысертский район, г. Арамиль, посёлок Светлый 5А
(834374) 3-67-60

Принято:

педагогическим советом

МБДОУ №5 «Светлячок»

Протокол 4 от 31.05. 2021 г.

Утверждено:
Заведующим МБДОУ №5 «Светлячок»
Л.Ф. Петрикова
приказ № 54 от 31.05. 2021 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности

«Общая физическая подготовка»

Возраст обучающихся 5-7 лет.

Срок реализации: 2 года.

Автор разработчик:

Ю.С. Марсакова

Инструктор по физической культуре.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад
комбинированного вида №5 «Светлячок»

Юридический адрес: Свердловская область, Сысертский район, г. Арамиль, посёлок Светлый 5А

Фактический адрес: Свердловская область, Сысертский район, г. Арамиль, посёлок Светлый 5А
(834374) 3-67-60

Принято:

педагогическим советом

МБДОУ №5 «Светлячок»

Протокол ___ от _____ 202__ г.

Утверждено:

Заведующим МБДОУ №5 «Светлячок

Л.Ф. Петрикова

приказ № _____ от _____ 202__ г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности

«Общая физическая подготовка»

Возраст обучающихся 5-7 лет.

Срок реализации: 2 года.

Автор разработчик:

Ю.С. Марсакова

Инструктор по физической культуре.

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	
1.	Пояснительная записка	3
2.	Комплекс основных характеристик образования	8
2.1.	Объем	8
2.2.	Содержание программы	9
2.3.	Планируемые результаты реализации программы	11
3.	Организационно – педагогические условия реализации программы	12
3.1.	Учебный (тематический) план	12
3.2.	Содержание учебного (тематического) плана	13
3.3.	Календарный учебный график	20
3.4.	Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	20
4.	Условия реализации программы	23
4.1.	Материально-техническое обеспечение программы	23
4.2.	Методические материалы	24
4.3.	Кадровое обеспечение	24
5.	Список литературы	25
6.	Аннотация	27

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка» (далее – Программа) отражает современное понимание процесса физического развития детей старшего дошкольного возраста. Здоровье нации предопределяется здоровьем подрастающего поколения. Забота о сохранении и укреплении здоровья детей рассматривается как одно из приоритетных направлений государственной политики. Известно, что здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям.

Актуальность данной программы состоит в том, что в наше время у большинства детей дошкольного возраста имеется дефицит двигательной активности и возникает потребность в дополнительной нагрузке для развития базовых двигательных качеств: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции. Так возникает необходимость поиска путей физического развития дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым, выносливым.

Оздоровительная физическая культура становится одним из основных факторов здорового образа жизни. Опыт и исследования убеждают в том, что занятия любыми физическими упражнениями ведут к снижению заболеваемости.

Программа разработана и составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации»;

- Основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы», под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, Э.М.Дорофеевой.

Педагогическая целесообразность программы. Малый объем двигательной активности ребенка ведет к нарушениям осанки, заболеваниям сердечно - сосудистой системы и к избыточному весу. Все это подтверждает необходимость систематических занятий и, конечно, целенаправленных под руководством инструктора по физической культуре.

Отличительные особенности программы заключается в том, что программный материал направлен не только на развитие физических качеств детей дошкольного возраста, но и на формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами, становление ценностей здорового образа жизни.

Адресат программы – данная программа разработана для детей в возрасте 5 – 7 лет.

Программа составлена с учетом **возрастных особенностей** развития детей дошкольного возраста.

Особенности физического развития детей 5-6 лет.

Двигательная деятельность ребенка становится более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группы по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребенка его движения становятся более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые

действия, стремятся к их результативности. Оценка ребенком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развернутый и обоснованный характер, что обуславливает большую ее объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растет уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путем целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

Особенности физического развития детей 6-7 лет.

Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребенок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребенка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребенок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Все это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведет к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети все чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребенка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться

личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребенка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

Программа направлена на укрепление здоровья и физического развития детей дошкольного возраста, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Цели и задачи программы.

Цель программы укрепление здоровья обучающихся, содействие их гармоничному развитию, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить начальным элементам спортивных игр (волейбола, баскетбола, футбола);
- изучить основные упражнения из разделов гимнастики и легкой атлетики;
- обучить основам техники безопасности при выполнении физических упражнений и элементов спортивных игр;
- формировать основы самоконтроля и гигиенических навыков.

Развивающие:

- укреплять и развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- развивать общие координационные и физические способности;
- развивать инициативность и самостоятельность;
- формировать привычку и устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, смелость, решительность, упорство, внимательность;
- воспитывать навыки общения коллективного и группового взаимодействия;
- формировать потребность к здоровому образу жизни.

Реализацию дополнительной общеразвивающей программы обеспечивает инструктор по физической культуре.

Основные принципы:

- принцип оздоровительной направленности.

Обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность воспитанников.

- принцип сознательности и активности.

Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

- принцип доступности.

При подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

- принцип систематичности и последовательности.

В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

- принцип постепенного повышения требований.

В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Особенности методики, применяемой при обучении ОФП по данной программе:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности и возраста детей;
- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;
- эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у детей навыков и умений в проведении при самостоятельном выполнении упражнений.

Формы обучения.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по общей физической подготовке реализуется в очной форме и включает в себя теоретическую подготовку, практическую подготовку.

Виды занятий.

- беседа (рассказ о правилах поведения, личной гигиене, технике безопасности, правилах пользования спортивным оборудованием и инвентарем);

- практические занятия (упражнения, направленные на общую физическую подготовку);
- соревнования;
- итоговые занятия.

Основными формами учебного процесса являются групповые занятия. Группы смешанные – мальчики и девочки.

Формы подведения итогов реализации программы:

- выполнение контрольных упражнений (тестов);
- беседа;
- организация и проведение праздников «Здоровья»;
- участие в соревнованиях;
- открытые занятия.

Основной показатель работы:

- стабильность состава занимающихся;
- положительная динамика прироста спортивных показателей;
- выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке. (по истечении каждого года).

2. Комплекс основных характеристик образования

2.1. Объем ДОП

Срок освоения Программы

Программа рассчитана на два года обучения для детей в возрасте 5 – 7 лет.

Продолжительность занятий:

Периодичность занятий - 2 раза в неделю во вторую половину дня.

Занятия на первом году обучения, для детей 5-6 лет, проводятся два раза в неделю продолжительностью до 25 мин.

Занятия на втором году обучения, для детей 6-7 лет, проводятся два раза в неделю продолжительностью до 30 мин.

Форма занятий: групповая, не более 15 человек.

Формирование групп: группы формируются с учетом возраста детей, запроса родителей.

Программа предполагает один уровень обучения – **стартовый**.

Стартовый уровень программы предполагает разностороннюю двигательную подготовку, в процессе которой приобретаются начальные навыки: гимнастики, акробатики, легкой атлетики, игры в футбол, волейбол, баскетбол.

Обучение по данной программе позволяет выявить склонности и способности детей к определенным видам спорта. Формирование интереса к занятиям физкультурой и спортом, здоровому образу жизни.

2.2. Содержание программы

Задачи первого года обучения:

- укрепление здоровья детей и достижение его полноценного физического развития;
- формирование правильных навыков выполнения основных движений, легкоатлетических упражнений, начальных элементов гимнастики и спортивных игр;
- формирование интереса к двигательной деятельности.

1. Теоретическая подготовка:

- ознакомление с инвентарем, техникой безопасности на занятиях по общей физической подготовке;
- изучение элементарных правил гигиены, закаливания, самоконтроля, врачебного контроля;
- изучение правил спортивных и подвижных игр;

2. Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

- упражнения на развитие быстроты и ловкости, выносливости;
- упражнения на развитие равновесия и координации движений;
- упражнения на ориентировку в пространстве;
- упражнения на развитие гибкости;
- упражнения на развитие силы;
- элементы спортивных игр;
- подвижные игры;

Техническая подготовка.

- обучение комплексу общеразвивающих упражнений;
- обучение легкоатлетическим упражнениям и элементам гимнастики;
- обучение элементам спортивных игр.

3. Тесты.

Задачи второго года обучения:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- систематизация умений, и навыков правильного выполнения двигательных действий у детей;
- закрепление навыков выполнения основных видов движений, легкоатлетических упражнений, начальных элементов гимнастики и спортивных игр;
- поддержание интереса к активной двигательной деятельности.

1. Теоретическая подготовка.

- применение знаний техники безопасности на занятиях по общей физической подготовке;
- овладение элементарными правилами гигиены, закаливания, самоконтроля, врачебного контроля;
- использование знаний техники выполнения легкоатлетических упражнений, гимнастических элементов, спортивных игр;
- закрепление правил спортивных и подвижных игр.

2. Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

- умение сохранять правильную осанку;
- упражнения на ловкость, выносливость, силу, гибкость, быстроту;
- упражнение на ориентировку в пространстве;
- упражнения на равновесие и координацию движения;
- подвижные игры;

Техническая подготовка.

- обучение комплексам общеразвивающих упражнений;
- подготовительные упражнения для основ гимнастики;
- совершенствование техники выполнения легкоатлетических и гимнастических упражнений, элементов спортивных игр (волейбола, баскетбола, футбола).

3. Тесты.

2.3. Планируемые результаты реализации программы:

По окончанию обучения, воспитанники будут

- основные требования к занятиям по ОФП;
- историю развития всех пройденных видов спорта;
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- основы техники и тактики игры в футбол, волейбол, баскетбол;
- способы проведения соревнований.

Уметь

- выполнять зачетные требования по ОФП;
- владеть основами техники и тактики футбола, баскетбола, волейбола;
- владеть техникой выполнения легкоатлетических и гимнастических упражнений;
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- принимать участие в соревнованиях;
- использовать знания, умения, навыки на практике.

Метапредметные и личностные результаты

В процессе обучения у детей формируется:

- ответственное отношение к обучению и режиму занятий;
- умение взаимодействовать с педагогом и другими детьми;
- умение видеть ошибки при выполнении заданий, выбирать способы их исправления;
- умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией и требованием педагога;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- ценности здорового и безопасного образа жизни;
- умение осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к друг к другу;
- умение преодолевать трудности, усталость, управлять своими эмоциями, принимать правильное решение находясь в нестандартных ситуациях.

3. Организационно – педагогические условия реализации программы

3.1. Учебный (тематический) план

Первый год обучения

№	Содержание темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	-	Беседа, опрос
2	Гигиена, техника безопасности, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	2	2	-	Беседа, опрос
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	-	Беседа, опрос
4	Гимнастика, акробатика	13	-	13	Наблюдение
5	Лёгкая атлетика	13	-	13	Наблюдение
6	Подвижные игры	10	-	10	Наблюдение
7	Волейбол	8	-	8	Наблюдение
8	Футбол	9	-	9	Наблюдение
9	Баскетбол	11	-	11	Наблюдение
10	Контрольные испытания, соревнования	4	-	4	Сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях
ИТОГО:		72	4	68	

Учебный (тематический) план

Второй год обучения

№	Содержание темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	-	Беседа, опрос

2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	1	1	-	Беседа, опрос
3	Правила соревнований, методы занятий, оборудование, инвентарь	1	1	-	Беседа, опрос
4	Гимнастика, акробатика	12	-	12	Наблюдение
5	Лёгкая атлетика	14	-	14	Наблюдение
6	Подвижные игры	10	-	10	Наблюдение
7	Волейбол	9	-	9	Наблюдение
8	Футбол	10	-	10	Наблюдение
9	Баскетбол	10	-	10	Наблюдение
10	Контрольные испытания соревнования	4	-	4	Сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях
	ИТОГО:	72	3	69	

3.2. Содержание учебного (тематического) плана (первый год обучения).

1. Физическая культура и спорт в РФ.

Теория:

- возникновение и история физической культуры.

Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека;

- ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека;

- правила предупреждения травматизма;

- история развития физической культуры и первых соревнований;

- физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств;

- характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия.

Программный материал по данному.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.

Теория:

- гигиена одежды и обуви, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи;
- режим питания и питьевой режим;
- правила закаливания;
- медицинский осмотр.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Теория:

- правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм;
- места занятий, оборудование, инвентарь.

4. Гимнастика, акробатика.

Практика: Строевые упражнения.

Построения и перестроения:

- из одной шеренги в две и обратно;
- из колонны по одному в колонну по два, по три.
- команды «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Направо», «Налево», «Кругом», «Разойдись», приветствие.

Практика: Общеразвивающие упражнения:

- без предметов, с предметами, с партнером.

Практика: Акробатические упражнения.

- кувырок (вперед, назад);
- стойка на трех точках (мостик), стойка на лопатках (березка).

5. Лёгкая атлетика.

Практика:

- бег на короткие дистанции до 60 м.
- медленный бег;
- кросс 500м.;
- челночный бег 3x10.
- прыжки в длину с места, с разбега, прыжки в высоту;
- метание малого мяча в вертикальную цель, на дальность.
- эстафетный бег.

6. Подвижные игры.

«Жмурки с колокольчиком», «Перестрелка», «Ловишки с мячом», «Зайцы в огороде», «Ловишки с лентами», «Рыболов», «Волк во рву», «Третий лишний», «Перелет птиц», «День и ночь», «Удочка», «Через кочки и пенечки», «Мяч – среднему», «Медведь и пчелы», «Запретное движение», «Бой петухов», «Отгадай, чей голосок», «Попади в мяч», «Проползи не урони», «Пожарные на

учении», «Попади в корзину», «Не давай мяч водящему», «Ловля обезьян», «Мяч через сетку», «Кто сделает меньше прыжков», «Перебежки», «Не оставайся на полу», «Что изменилось», «Мяч водящему», «Собери флажки», «Кто быстрее добежит», «Передал беги», «Защита крепости», «У ребят порядок строгий», «Охотник и зайцы», «Хитрая лиса», «Мы веселые ребята», «Бездомный заяц», «Вызов номеров», «Мяч соседу», «Пионербол», «Попади в кольцо», «Космонавты», «Жмурки-бродилки», «Попади в круг», «Кто дальше».

7. Волейбол.

Практика:

- правила игры;
- перемещения и стойки;
- передача мяча;
- подача мяча;
- ловля мяча;
- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- игра по упрощенным правилам.

8. Футбол.

Практика: Правила игры.

- удары по мячу серединой, внутренней, внешней частью подъёма;
- удары на точность, удары с места по катящемуся мячу;
- остановка опускающегося мяча внутренней, внешней стороной, серединой подъёма, бедром;
- ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма по прямой, меняя направление;
- финты, отбор мяча.

Практика: Техника игры вратаря.

- основная стойка вратаря;
- передвижения и прыжки;
- ловля мячей, летящих на разной высоте, отбивание мяча, вбрасывание одной рукой, выбивание мяча.

Практика: Групповые тактические действия в нападении:

- игра «в стенку», игра «треугольником»;
- тактика игры в защите;
- выбор места, способа противодействия нападающему, страховка;
- игра по упрощенным правилам.

9 Баскетбол.

Практика: Правила игры. Передвижения. Остановка шагом и прыжком.

Поворот на месте.

- передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху;
- ведение мяча, броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой, штрафной бросок, перехват, вырывание, забивание мяча;
- выбор места;
- целесообразное использование технических приемов;
- участие в соревнованиях.

10. Контрольные испытания: Соревнования.

2. Второй год обучения.

Теория: Физическая культура и спорт в РФ.

- физическая культура и спорт в России;
- понятие о физической культуре;
- значение занятий физической культурой;
- распорядок дня и двигательный режим;
- российские спортсмены - чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы;

Теория: Основные принципы системы физического воспитания.

- принцип всестороннего развития личности.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.

Теория:

- личная гигиена, профилактика простудных заболеваний;
- правила и приёмы закаливания предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи;
- правила оказания первой помощи при спортивных травмах;
- двигательный режим детей дошкольного возраста;

Теория: Оздоровительное и закаливающее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

- врачебный контроль и самоконтроль во время занятий физической культурой и спортом.

3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Теория:

- правила соревнований по гимнастике;
- легкой атлетике, спортивным играм;
- места занятий, оборудование, инвентарь.

4. Гимнастика, акробатика.

Практика: Строевые упражнения. Построения и перестроения.

- шеренга, колонна размыкание;
- расчет по порядку, рапорт, строевой шаг;
- повороты на месте и в движении;

Практика: Построения и перестроения:

- из одной шеренги в две и обратно;
- из колонны по одному и колонну по два, по три;
- команды: «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Направо», «Налево», «Кругом», «Разойдись», приветствие.

Практика: Общеразвивающие упражнения.

- без предметов;
- с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками);
- с партнером.

Практика: Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Силовые упражнения.

- лазание, перелезание;
- висы, упоры, равновесие;
- преодоление полосы препятствий.

Мальчики: подтягивания из вися,

Девочки: сгибание разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу.

Практика: Ритмическая гимнастика.

- упражнения для мышц шеи;
- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для туловища;
- упражнения для ног;
- беговые упражнения, подскоки.

Практика: Общеразвивающие упражнения.

- без предметов, с предметами, с партнером.

Подскоки:

- вперед (с различными движениями рук);
- скачки со сгибанием и разгибанием ноги, скачком выпады.

Практика: Акробатические упражнения.

- переворот в сторону;
- кувырок (вперед, назад);
- стойка на трех точках (мостик), стойка на лопатках (березка).

5. Лёгкая атлетика.

Практика:

- бег на короткие и на длинные дистанции;
 - прыжки в длину с места и разбега;
 - метаний в цель и на дальность;
- Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.
- ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения;
 - бег равномерный, медленный, бег на короткие дистанции до 100 м и в медленном темпе до 500 м;
 - кросс 500м.;
 - высокий старт, низкий старт, финиширование.
 - эстафетный бег, челночный бег;
 - прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.
 - прыжки в длину с места, с разбега;
 - прыжки в высоту с разбега.
 - метание, броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

6. Подвижные игры.

Практика:

«Шишки, желуди, орехи», «У ребят порядок строгий», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два Мороза», «Волк во рву», «Мяч - соседу», «Через кочки и пенечки», «Вышибалы», «Мяч - среднему», «Невод», «Третий лишний», «Предал - беги», «Палочка-выручалочка», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Ловишки парами», «Бой петухов», «Мышеловка», «Перебежка с выручкой», «Снежная королева», «Прыжок прыжком», «Попади в мяч», «Не давай мяч водящему», «Перестрелка», «Пионербол», «Волшебники», «Тяни в круг», «Салки на одной ноге», «Ловишки с ленточками», «Кто дальше?», «Бездомный заяц», «Кто сделает меньше прыжков?», «Зайцы в огороде», «Отгадай, чей голосок?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета».

Практика:

- эстафета лазаньем и перелезанием;
- эстафета с ведением и броском мяча в корзину;
- эстафета преодолением препятствий;
- «Встречная эстафета».

7. Волейбол.

Практика:

- стойка игрока;
- перемещение в стойке;
- передача двумя руками сверху на месте, передача мяча через сетку;
- ловля мяча двумя руками, нижняя прямая подача;
- комбинация из разученных элементов в парах.

Практика: Тактика нападения. Тактические действия в защите.

- учебные игры.

8. Футбол.

Практика:

- удары по мячу с места, с хода;
- остановка мяча, ведение мяча с изменением направления и скорости движения;
- финты, отбор мяча, выбивания, перехват.

Практика: Удары на точность, силу и дальность. Остановки мяча.

Ведение мяча. Финты. Отбор мяча. Расстановка игроков.

Тактика игры в нападении:

- индивидуальные, групповые действия;

Тактика игры в защите:

- первоначальная, зонная и комбинированные защиты.

Тактика игры в нападении:

- групповые и командные действия.

Тактика игры в защите:

- групповые и командные действия.

9. Баскетбол.

Практика:

- ловля и передача мяча двумя и одной рукой;
- бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния;
- бросок мяча в корзину со среднего расстояния;
- броски мяча в корзину после ведения;
- выбивание мяча, перехват мяча, борьба за мяч, отскочивший от щита.

Тактика игры в нападении:

- быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите:

- личная и зонная система защиты.

10. Контрольные испытания: Соревнования.

3.3. Календарный учебный график

		5 – 6 лет	6 – 7 лет
Количество возрастных групп		1	1
Начало учебного года		1 сентября	1 сентября
Окончание учебного года		31 мая	31 мая
Продолжительность учебного года		36 недель	36 недель
I полугодие		16	16
II полугодие		20	20
Диагностика физической подготовленности	Начало учебного года	1.09 по 15.09	1.09 по 15.09
	Окончание учебного года	с 15 мая по 31 мая	с 15 мая по 31 мая

Расписание образовательной деятельности по программе дополнительного образования детей дошкольного возраста «Общая физическая подготовка»

Группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
5-6 лет		16.00-16.25		16.00-16.25	
6-7 лет		16.45-17.15		16.45-17.15	

График проведения занятий по дополнительной образовательной деятельности детей дошкольного возраста «Общая физическая подготовка» не пересекается с расписанием занятий, направленных на реализацию ООП ДО.

3.4. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Показательные выступления: совместное занятие с родителями 2 раза в год (декабрь, май).

Контрольные испытания - 1 раза в год (май).

Владеет комбинациями и упражнениями на фитболах; владеет комбинациями и упражнениями на степ-платформах; знает связки и блоки с использованием основных движений в танцевальной аэробике; владеет техникой основных движений классической аэробики; самостоятельно изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; развита координация движений рук и ног, быстрота реакции; развито чувство ритма и равновесия.

Критерии оценки выполнения: каждый тест оценивается в баллах.

3 балла: ребенок при показе правильно выполняет упражнения, знает их последовательность; движения четкие и правильные; движения рук и ног скоординированы; развито чувство равновесия; изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

2 балла: ребенок требует повтора показа упражнений несколько раз, делает ошибки в последовательности упражнений; движения недостаточно четкие; делает ошибки в координации рук и ног; иногда теряет чувство равновесия; иногда изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; иногда проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений;

1 балл: ребенок выполняет движения только с помощью взрослого; координация движений рук и ног нарушена; не развито чувство равновесия; не изменяет движения в соответствии со сменой темпа музыки; не проявляет самостоятельность и творчество (эмоции) при выполнении упражнений.

Баллы суммируются и соотносятся со значением уровней.

Высокий уровень: 21 - 18 баллов.

Средний уровень: 17 - 11 баллов.

Низкий уровень: 10 - 7 баллов.

Диагностика физической подготовленности

Для определения исходного уровня физической подготовленности детей 5-7 лет диагностика проводится в период с 1 сентября по 15 сентября и в период с 15 мая по 31 мая - это позволит определить динамику показателей. Для определения уровня физической подготовленности, применяются ориентировочные показатели физической подготовленности детей дошкольного возраста, утвержденные Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. № 916.

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 3-7 лет

№	Наименование показателя	Пол	5 лет	6 лет	7 лет
1	Бросок набивного мяча	Мал	160-230	175-300	220-350
		Дев	150-225	170-280	190-330
2	Прыжок в длину с места	Мал	85-130	100-140	130-155
		Дев	85-125	90-140	125-150
3	Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	Мал	3-6	4-7	5-8
		Дев	6-9	7-10	8-12
4	Бег на дистанцию 10 метров схода	Мал	3,8-3,7	2,5-2,1	2,3-2,0
		Дев	4,0-3,8	2,6-2,2	2,5-2,1
5	Челночный бег 3x10 метров	Мал	9,2-8,0	8,0-7,4	7,2-6,8
		Дев	9,5-8,4	8,5-7,7	7,5-7,0
6	Подъем туловища в сед за 30 сек.	Мал	9-11	10-12	12-14

	(количество)	Дев	7-9	8-10	9-12
7	Бег на дистанцию 90,120,150 метров	Мал	31,6-34,6	31,9-35,0	31,5-35,2
		Дев	32,0-35,0	32,0-36,0	32,5-37,0

Физическое воспитание считается эффективным при значении темпа прироста показателей не менее 10%. Результаты диагностики вносятся в протокол оценки физической подготовленности детей, после чего проводится обработка результатов тестов и определяются темпы прироста физических качеств каждого ребенка.

Протокол контрольных нормативов

№ п/п	Ф.И.О. ребенка	Прыжок в длину с места (см)		Бросок набивного мяча		Бег на дистанцию 10 метров		Бег на дистанцию 90,120,150 метров		Челночный бег 3x10 метров		Подъем туловища в сед за 30 сек. (кол-во)		Наклон туловища вперед из положения стоя (см.)		Итоговый показатель по каждому ребенку (среднее значение)	
		сен.	май	сен.	май	сен.	май	сен.	май	сен.	май	сен.	май	сен.	май	сен.	май

Шкала оценки темпов прироста физических качеств детей дошкольного возраста

Темпы прироста (%)	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительно	За счет естественного роста
От 8 до 10	Удовлетворительно	За счет естественного роста и роста естественно двигательной активности.
От 10 до 15	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания.
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений.

4. Условия реализации программы

4.1. Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации Программы созданы материально-технические условия, соответствующие санитарно-эпидемиологическим требованиям.

Имеется гимнастический зал, оснащенный необходимым оборудованием и инвентарем, соответствующим возрасту воспитанников.

Перечень материально-технического оборудования

№ п/п	Наименование	Количество (шт.)
1	Мяч резиновый большой 18 см.	16 шт.
2	Мяч резиновый средний 13 см.	16 шт.
3	Мяч резиновый малый 9 см.	16 шт.
4	Мяч футбольный	16 шт.
5	Мяч волейбольный	16 шт.
6	Мяч баскетбольный	16 шт.
7	Мяч-фитбол d=45 - 55 см	16 шт.
8	Медбол (1 кг.)	8 шт.
9	Гантели	16 пар
10	Дуга для подлезания	4 шт.
11	Скакалка короткая	16 шт.
12	Баскетбольный щит	2 шт.
13	Гимнастическая стенка	7 секций
14	Обруч малый 60 см.	16 шт.
15	Обруч большой 70 см.	16 шт.
16	Палка гимнастическая	16 шт.
17	Конусы	8 шт.
18	Коврики гимнастические	16 шт.
19	Стойка для прыжков	1 шт.
20	Мат большой складной 2 секции	1 шт.
21	Мат малый складной 2 секции	1 шт.
22	Мат малый складной 4 секции	1 шт.
23	Доска ребристая наклонная	4 шт.
24	Гимнастическая скамейка	4 шт.
25	Мешочки для метания	16 шт.
26	Канат	1 шт.
27	Балансиры	8 шт.
28	Кегли	16 шт.

29	Сетка волейбольная	1 шт.
30	Стойка для инвентаря	1 шт.
31	Стойка для мячей	1 шт.
32	Музыкальный центр	1 шт.
33	Облучатель бактерицидный	1 шт.

4.2. Методические материалы

- Программа "От рождения до школы" под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, Э.М.Дорофеева;
- Программа физического развития детей 3-7 лет «Старт» Т.Э. Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина;
- Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений «Школа мяча» Н.И. Николаева;
- Учебное пособие «Лечебно-профилактический танец. «ФИТНЕС-ДАНС» Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г.

Наглядно-дидактические пособия

Вохринцев С. проект «Планета земля»:

- «Виды спорта»;

Серия «*Рассказы по картинкам*»:

- «Зимние виды спорта»;

- «Летние виды спорта»;

Серия «*Мир в картинках*»:

- «Спортивный инвентарь».

4.3. Кадровое обеспечение

Среднее профессиональное образование по программам подготовки специалистов среднего звена.

Требование к квалификации педагога нет. Образование педагога в соответствии с профилем программы.

Список литературы

Для педагогов.

1. Бекина С.И., Музыка и движение: Упражнения, игры и пляски для детей 5-6 лет. , 1983.
2. Белостоцкая Е.Н., Виноградова Т.Ф, Теличи В.И. Гигиенические основы воспитания детей от 3-х до 7 лет: В кн. для работников дошкольных учреждений.
3. Боброва Г.И.: Искусство Грации., - СП. «Детская литература», 1986.
4. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С, Программа воспитания и обучения в детском саду. – М.:Мозаика – Синтез. 2005.
5. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!»: Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: Тобольск., 2004.
6. Двигательный игротренинг для дошкольников. Овчинникова Т.С. Потапчук А.А. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г.
7. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1982г.
8. Конорова Е.В. Ритмика. – М., 1987г.
9. Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т..6 Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск. 1997 г.
10. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике «Са-Фи-Дансе». Ж.Е.Фирилева, Е.Г.Сайкина/ Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г
11. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988г.
12. Ритмическая гимнастика (методическое пособие) Н.В. Казакевич, Е.Г. Сайкина, Ж.Е. Фирилева/ Издательство «Познание», 2001 г.
13. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду., ПиПФК, - 1995 г.
14. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. Потапчук А.А. Лукина Г.Г. СПб., 1999 г.
15. Яковлева Л.В., Юдина Р.А.. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет; Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт», 2003 г.

Для детей и родителей.

1. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/01/26/sovety-roditelyam-po-fizicheskomu-vozpitaniyu-detey> - Советы родителям по физическому развитию.
2. <https://infourok.ru/rekomendacii-roditelyam-po-ukrepleniyu-zdorovya-detey-1703688.html> - Рекомендации родителям по укреплению здоровья детей.

3. <https://externat.foxford.ru/polezno-znat/kak-vospitat-yunogo-sportsmena> - «Как воспитать юного спортсмена»: советы родителям.
4. <https://family-child.ru/?p=4153> – «Здоровый образ семьи – залог здоровья ребенка» Рекомендации родителям.
5. [https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-roditeley-sportivnie-igri-i-uprazhneniya-v-zhizni-detey-2960580.html](https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-roditeley-sportivnie-igri-i-uprazhneniya-v-zhizni-doshkolnika-konsultacii-dlya-roditeley) - Спортивные игры и упражнения в жизни дошкольника. Консультации для родителей.
6. <https://dou.su/node/320> - Спортивная игра «Пионербол» для дошкольников.
7. <https://sport.insure/blog/razvitie-rebenka-v-futbole/> - Футбол для детей – польза футбола в развитии ребенка.
8. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyuy-obraz-zhizni/2018/11/05/pravila-gigieny-v-detskom-sadu> - Правила гигиены в детском саду.
9. <https://infourok.ru/kartoteka-kompleksi-utrenney-gimnastiki-dlya-detey-doshkolnogo-vozrasta-1517285.html> - Комплексы утренней гимнастики для детей дошкольного возраста.
10. <https://www.maam.ru/detskij-sad/kompleksy-utrennei-gimnastiki-v-stihotvornoj-forme-dlja-detei-mladshego-doshkolnogo-vozrasta.html> - Комплексы утренней гимнастики для малышей с речевым сопровождением, которые могут быть использованы на занятиях в ДООУ, а так же дома.
11. https://yandex.ru/video/preview/?text=%D1%83%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F%D1%8F%20%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%B4%D0%BE%D1%83%20%D0%BA%D1%83%D0%BA%D1%83%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8&path=wizard&parent-reqid=1628076168135205-836499702751085313-vla1-4648-vla-l7-balancer-prod-8080-BAL-6142&wiz_type=vital&filmId=15701576314671500684 – «Кукутики – Зарядка» развивающая, полезная песенка мультик для детей.
12. <https://b39.tvoysadik.ru/site/pub?id=963> - Танец – зарядка «Солнышко лучистое»
13. <https://спортания.рф/> мультсериал для всей семьи СПОРТАНИЯ , Азбука ЗОЖ для детей, Букварь здоровья.
14. <https://ok.ru/video/2571150365035> - Развивающий мультик для детей «Здоровый образ жизни» про гигиену и здоровье.

Аннотация

Программа рассчитана на двухлетнее обучение детей 5-7 летнего возраста, по 72 часа в год.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Цель программы: укрепление здоровья обучающихся, содействие их гармоничному развитию, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни.

Программа направлена на улучшение здоровья и физического развития детей дошкольного возраста, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

Актуальность данной программы состоит в том, что в наше время у большинства детей дошкольного возраста имеется дефицит двигательной активности и возникает потребность в дополнительной нагрузке для развития базовых двигательных качеств: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции. Так возникает необходимость поиска путей физического развития дошкольников, эффективных средств развития двигательной активности ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым.

Программный материал направлен не только на развитие физических качеств детей дошкольного возраста, но и на формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами, становление ценностей здорового образа жизни. Что дает возможность всестороннего развития детей дошкольного возраста.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575799

Владелец Петрикова Людмила Федоровна

Действителен с 29.06.2021 по 29.06.2022