

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детство»  
«Центр развития ребенка» города Калуги  
необособленное структурное подразделение «Росинка»

«Принята»  
на заседании педагогического совета  
протокол № \_\_\_\_ от

«Утверждена»  
приложение к приказу  
от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**Физкультурно-спортивной направленности**

## **«Юный олимпиец»**

Возраст учащихся 3-7 лет  
Срок реализации: 4 года (288 часа)

**Автор-составитель:**

Сулим

Елена Васильевна

**Должность:**

Инструктор по физической культуре

г. Калуга

## Содержание дополнительной образовательной программы дошкольного

<b>№ раздела</b>	<b>Раздел программы</b>	<b>Страница</b>
<b>I. Комплекс основных характеристик программы</b>		
<b>1.1.</b>	<b>Пояснительная записка.</b>	<b>3</b>
<b>1.2.</b>	<b>Цель и задачи программы.</b>	<b>6</b>
<b>1.3.</b>	<b>Содержание программы.</b>	<b>9</b>
<b>1.4.</b>	<b>Планируемые результаты.</b>	<b>43</b>
<b>II. Комплекс организационно-педагогических условий</b>		
<b>2.1.</b>	<b>Календарный учебный график.</b>	<b>47</b>
<b>2.2.</b>	<b>Условия реализации программы.</b>	<b>60</b>
<b>2.3.</b>	<b>Формы оценки освоения программы</b>	<b>65</b>
<b>2.4.</b>	<b>Список литературы.</b>	<b>73</b>

# **I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.**

## **1.1. Пояснительная записка**

Основная цель дошкольного образования – реализация права каждого ребенка на качественное и доступное образование, обеспечивающее равные стартовые условия для полноценного физического и психического развития детей, как основы их успешного обучения в школе.

Физическое воспитание не может быть оторвано от любого другого воспитания, которое способствует нравственному, духовному, эстетическому развитию.

С внедрением федеральных государственных образовательных стандартов дошкольного образования в России создается система образования, при которой преемственность образовательных программ позволит создать условия для воспитания гармонично развитой, физически и духовно здоровой личности.

Физическая культура, как часть общей культуры человека, и система физического воспитания, как часть системы образования, обеспечит формирование физической культуры у личности, в частности, и у общества, в целом.

Новые государственные образовательные стандарты, законодательное построение системы преемственного образования, влечет за собой создание системы физического воспитания, в которой должны использоваться все инструменты для воспитания философии «гармонии тела, воли и разума» с раннего возраста до глубокой старости, ведь возрастного ограничения в образовании не существует.

Первые годы жизни характеризуются интенсивным формированием всех органов и систем организма, качественными изменениями физического и нервно-психического развития ребенка (из примерной основной общеобразовательной программы «Диалог»).

К трем годам ребенок овладевает всеми основными двигательными навыками, начинают развиваться такие физические качества как гибкость, координация, формируется костная система.

В этом возрасте ребенок легко обучается. Всякое систематическое воздействие быстро оказывает влияние на ход развития и изменение поведения ребенка.

Дополнительная образовательная программа дошкольного образования по направлению физическое развитие Юный олимпиец, согласно Федеральным государственным требованиям к структуре программы дошкольного образования, направлена на:

- сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста;
- формирование общей культуры;
- развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств;
- формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность;
- умение выполнять технические упражнения в отдельных видах спорта, полноправно соревнуясь со сверстниками.

**Научная фундаментальность** программы обеспечена основными концептуальными подходами, общепринятыми в педагогике, психологии, медицине, физическом воспитании. Научная фундаментальность программы базируется на многовековом опыте развития организма человека и безоговорочном утверждении о пользе физических упражнений. Еще древнегреческий философ и ученый Платон утверждал: «Для соразмерности, красоты и здоровья требуется не только образование в области наук и искусства, но и занятия всю жизнь физическими упражнениями, гимнастикой», «Гимнастика есть целительная часть медицины».

Ключевая задача современной государственной политики, направленной на модернизацию страны, – обеспечение процесса развития личности российского гражданина, главными аспектами которого являются: укрепление здоровья, привитие ценностей здорового образа жизни, духовно-нравственное и гражданско-патриотическое воспитание. Программа апробирована в дополнительном образовании в возрастной категории от 3 лет и имеет положительные результаты в физическом развитии детей.

Данная программа закладывает базовый уровень, способствующий преемственности и успешному освоению образовательной программы «Физическая культура» начальной и основной школы, обеспечивая базовую общефизическую подготовку, направленную на преемственность связей с каждым последующим уровнем образования; способствует созданию системы мониторинга, обеспечивающей комплексный подход к оценке промежуточных и итоговых результатов освоения

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"; Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013 г. № 1155 ); Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 годы (Указ Президента Российской Федерации от 1 июня 2012 года № 761; Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года ( Распоряжение Правительства РФ от 7августа 2009 г. № 1101-р).

## 1.2 Цель и задачи программы.

**Цель программы:** развитие физических, интеллектуальных, духовно – нравственных и личностных качеств ребенка, творческих способностей, а также улучшение состояния здоровья и показателей физического развития, овладение техникой различных видов спорта.

### **Задачи программного содержания:**

1. Создать условия, способствующие развитию интегративных качеств ребенка дошкольника: интеллектуальных, физических, личностных.

2. Формировать навыки в технике освоения различными видами спорта

3. Способствовать формированию основ культуры здоровья.

4. Учить детей рационально распределять свои силы при выполнении упражнений соревновательного характера, приобретая опыт в соперничестве

5. Внедрить эффективные формы социально-делового и психологического партнерства педагогов, детей и родителей, направленные на гуманизацию жизнедеятельности.

6. Развивать профессиональную компетентность педагогов в вопросах организации образовательного процесса на адекватных возрасту видах детской деятельности (игровой, двигательной, продуктивной, познавательно-исследовательской и др.).

7. Развивать физические качества дошкольников (мышечную силу, быстроту, выносливость).

8. Развивать координационные качества (ловкость, подвижность, точность, ритмичность, гибкость, равновесие).

9. Воспитывать личностные качества детей: трудолюбие, целеустремленность, лидерство, терпение, умение добиваться поставленной цели и побеждать, уверенность в своих силах, смелость, чувство коллективизма и взаимопомощи.

10. Прививать любовь к спорту, желание заниматься физической культурой, приобщая в дальнейшем к занятиям в спортивных секциях.

11. Приобщать родителей к образовательной деятельности в области физического воспитания, обеспечивая их просвещение по вопросам гармоничного развития средствами физической культуры.

**Основные концептуальные подходы:** Данная программа создана в концепции развивающего обучения. Технологии программы учитывают способности, навыки и умения, которые существуют у ребенка на сегодняшний день, включающие способности ребенка, данные с рождения (например, гибкость, быстрота, сила, музыкальность) (то, что ребенок способен делать самостоятельно) и предлагает педагогические методы воздействия, которые позволяют реализовать задачи, навыки, умения сначала только при помощи взрослого, а потом - самостоятельно.

Программа учитывает индивидуальные возможности обучающихся, особенности развития детей с вариантами отклоняющегося развития, в том числе детей с ОВЗ и детей-инвалидов; позволяет раскрыть таланты.

В программе заложено использование программных средств физического воспитания дошкольников с ее широкими возможностями гармоничного развития через правильное выполнение базовых физических и гимнастических упражнений, направленных на становление осанки, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие моторики, развивающих дыхание, формирующих музыкальное и эстетическое восприятие.

Технологии программы предполагают, в том числе, последовательное обращение к образно-ассоциативному ресурсу, эмоциональной, ассоциативной и мышечной памяти ребенка.

В концепции и содержании программы заложены идеи амплификации (обогащения) развития детей дошкольного возраста А.В.Запорожца.

В процессе обучения, занятия физическими упражнениями совмещаются с подготовкой к соревновательным выступлениям, в которых каждый ребенок имеет возможность показать свои достижения. Следует отметить что физические упражнения показаны практически всем группам здоровья. Вместе с тем необходимо

использовать различные варианты упражнений, используя принципы индивидуального дифференцирования нагрузок в физическом воспитании, в основе которого лежит «дифференциация детей по уровню их физического развития, двигательной подготовленности и особенностям имеющихся у них двигательных нарушений» и «принципы коррекционности (адаптивности)» (Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «Диалог»).

### 1.3. Содержание программы.

#### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов всего	Формы аттестации/ контроля
1.	Общая физическая подготовка.	96	Соревнование
2.	Специальная физическая подготовка. (СФП)	96	Соревнование
3.	Знакомство с зимним спортивным инвентарем (лыжи)	32	Соревнование
4.	Спортивная гимнастика.	32	Соревнование
5.	Спортивная акробатика.	32	Итоговое занятие
6.	Спортивные игры	32	Итоговое занятие

**Общие положения** Программа основана на методологическом научно-обоснованном подходе своевременного начала физического воспитания детей. Ранние занятия гимнастикой, легкой атлетикой, лыжными гонками и игровыми видами спорта являются базовой основой физического воспитания детей.

Концепция программы основана на принципах доступности, индивидуализации, наглядности, систематичности, последовательности, вариативности, динамичности.

«От простого к сложному» - основная концепция программы, которая позволяет всем обучающимся достичь эффективных результатов. Индивидуализация достигается путем установления различных задач и способов их решения при обучении.

Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия, образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от программы.

В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность занимающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач - всестороннее развитие органов чувств.

Наглядность - необходимая предпосылка освоения движений. Практическое познание, начинается с «живого созерцания».

Путем комплексного использования разнообразных форм наглядности, в частности, демонстрации изучаемых действий, слайдов, видеофильмов, воссоздающих отдельные стороны двигательных действий, в сочетании с образным названием упражнений, применяемых при их обозначении, идеомоторным упражнением, а также имитационными и другими подводящими упражнениями, а также путем соблюдения рациональной последовательности обучения, представленной в учебном плане программы, благодаря чему двигательный опыт, приобретенный на предыдущих ступенях, естественно подводит к новым двигательным умениям, решаются вопросы освоения детьми правильного выполнения движений.

Принцип систематичности определяется как формат проведения регулярных занятий, так и необходимость системы чередования нагрузок с отдыхом и последовательность занятий и взаимосвязи между различными сторонами их содержания.

В процессе физического воспитания в программе необходимо уделять внимание повторяемости. Повторяются не только отдельные упражнения в сочетании с их названиями, представленными в Программе, но и последовательность их выполнения. Также повторяется в определенных чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов.

Без многократных повторений невозможно сформировать и упрочить двигательные навыки.

Повторения не менее необходимы и для того, чтобы обеспечить долговременные приспособительные перестройки морфофункционального порядка, на базе которых происходит развитие физических качеств, закрепить достигнутое и создать предпосылки дальнейшего прогресса.

Принцип вариативности, когда видоизменяются упражнения и условия их выполнения (например, упражнение в прыжках через планку и через гимнастического коня), динамичность нагрузок (например, выполнение одного и того же упражнения с фиксацией в конечной точке на счет 8 или выполнение его на счет раз, два), разнообразие методов их применения, обновление форм и содержания занятий, широко используется в программе.

В программе особое место уделено ее доступности для различных категорий здоровья и физической подготовленности детей. Именно разнообразие отдельных видов спорта дает такие широкие возможности не только для создания здоровьесформирующих, здоровьесберегающих, но и корригирующих программ.

Программа предлагает исходить, прежде всего, из возможностей занимающихся и закономерностей их развития. Процесс обучения начинается с того, что может ребенок выполнить на данном этапе, с какой амплитудой и какой нагрузкой, плавно переходя и отмечая то, что становится доступным на следующем этапе и т.д. Такой подход устанавливает, соответственно, последовательность.

При выборе пути следования в процессе обучения и воспитания программа предлагает правила «от простого к сложному», «от известного к неизвестному», «от легкого к трудному».

При таком подходе появляются возможности ускоренного перехода от широкого общего физического образования к специализированным занятиям различными видами спорта, делая упор на развитие ОФП (общей физической подготовленности) и техники исполнения того или иного упражнения в доступной для дошкольного возраста форме. Осваивая вначале элементарные физические и

технические упражнения , легко переходить к более сложным упражнениям и комбинациям.

**Принцип постепенного повышения требований (динамичности)** выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к занимающимся по программе, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности, связанных с ними нагрузок.

Программой предусмотрено **регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту нагрузок**. Данная программа содержит комплекс различных упражнений гимнастики, всех видов легкой атлетики (бег на скорость-спринт ,бег на выносливость-стайерский бег ,метание ,прыжки в длину с места , отталкиваясь двумя ногами , с разбега , отталкиваясь одной ногой,прыжки в высоту с места , с разбега , способом „ножницы,„)акробатики, техники передвижения на лыжах ,элементам игры в футбол , баскетбол , футбол , предлагает варианты обучения работы с предметом по основным действиям: броски, ловля, хваты, перекуты, вращение в различных плоскостях; обучает прыжкам, поворотам, умению участия в ролевых играх, спортивных эстафетах и т.д.

Физическое воспитание по программе находится в постоянном движении, в развитии, изменяясь от занятия к занятию, от этапа к этапу. Характерная черта при этом — повышение сложности упражнений, нарастание силы и длительности их воздействия.

Такой принцип организации занятий по программе необходим для выполнения образовательных задач и как условие дальнейшего совершенствования.

По мере обновления упражнений становится богаче запас двигательных умений и навыков, благодаря чему ребенку легче осваивать новые формы двигательной деятельности и совершенствовать приобретенные ранее умения и навыки.

Наряду с усложнением упражнений должны возрастать (с учетом особенностей обучаемых) все компоненты физической нагрузки. Это диктуется

закономерностями развития гибкости, быстроты, ловкости, прыгучести которые начинают развиваться в дошкольном возрасте.

Степень положительных изменений, происходящих в организме под воздействием физических упражнений, пропорциональна объему и интенсивности нагрузки. Однако, повышение требований приводит к положительным результатам тогда, когда новые задания и, связанные с ними нагрузки, посильны для занимающихся. Задания педагога должны представлять для обучаемых определённую трудность, но быть выполнимыми.



## **Содержание программы 1-го года обучения детей дошкольного возраста от 3 до 5 лет**

### **Возрастные особенности**

- Игра становится ведущим видом деятельности
- Конструктивная деятельность ограничена возведением несложных построек по образцу или по замыслу
- Развивается память, внимание
- Развивается наглядно-действенное мышление
- Взаимоотношения детей обусловлены нормами
- Поведение ещё ситуативное
- Начинает развиваться самооценка

Учитывая физиологические особенности, свойственные возрасту учащихся, программа закладывает **следующие цели:**

- обеспечить «начальную школу движений», т. е. научить управлять относительно простыми движениями через выполнение простейших физических упражнений, создав тем самым исходную базу для более сложных форм двигательной деятельности;

- обучить действиям, которые будут использоваться как «подводящие» упражнения, либо как средства избирательного воздействия на развитие таких физических качеств, как гибкость, координация, быстрота;

- сформировать положительное отношение к регулярным занятиям физической культурой и довести до необходимой степени совершенства основные двигательные умения и навыки, которые помогут в повседневной жизни.

#### **Задачи, специфичные для данного возраста:**

- формирование здоровых привычек;
- формирование осанки;
- привитие культуры личной гигиены;
- получение навыков правильного хождения, формирование основ в прыжках, беге, метании, выполнении упражнений в группировке, владении мячом, клюшкой, освоение техники передвижения на лыжах

- развитие ассоциативной памяти через повторение названий упражнений и их последовательное и правильное с методической точки зрения, выполнение;

- развитие мышечной памяти;

- развитие чувства ритма и обучение выполнению движений на счет;

- формирование навыков удержания и передачи из руки в руку предмета;

- развитие гибкости и укрепление опорно-двигательного аппарата;

- развитие наглядно-действенного мышления;

- обучение взаимодействию друг с другом;

- формирование самооценки.

## Программное содержание

Первый год обучения - это ступень общего развития - первая ступень знакомства с физическими и техническими упражнениями, правилами игр, спортивных эстафет; умением воспроизвести образы характерных особенностей знакомых предметов, животных через движение.

Программа представлена с учетом интегративного принципа, включающего в себя различные виды деятельности ребенка.

Принимая во внимание возрастные физиологические особенности, программа уделяет большое внимание формированию правильной постановки стопы, укреплению голеностопного сустава, стимуляции кисти рук и области лучезапястного сустава, укреплению мышц спины и становлению осанки.

Формирование рациональной осанки, ее закрепление и совершенствование предусматривается в числе важных задач программы физического воспитания. Решающая часть процесса формирования осанки приходится на дошкольный период.

При общей разминке следует уделить особое внимание на то, что разминку необходимо делать, начиная с движений головой, затем шеей, затем – упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук, затем для туловища и только после этого для ног. Это связано с анатомическими и физиологическими особенностями данного возраста.

Форма организации образовательной деятельности: занятие. Занятия должны проводиться регулярно - два раза в неделю. Продолжительность занятия- 20-25 минут.

### **Структура занятия:**

-подготовительная часть – общая разминка с включением упражнений на формирование растяжения мышц, «мягкого» бега, осанки;

-оночная часть – обучение базовым упражнениям основных видов спорта, техники выполнения данных упражнений, формирующих основные группы мышц для укрепления опорно-двигательного аппарата, мышц позвоночника; развивающих

гибкость, координацию, силу выносливость, быстроту, ловкость. Обучение выполнению броску мяча, способа удержания клюшки, владение техническими видами упражнений.

-заключительная часть- ролевая игра, рассказ, повествование, обсуждение, расслабление.

### Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п\п	Раздел и тема	Период										Образовательный продукт	
		с	о	н	д	я	ф	м	а	м			
I	ОФП (общая физическая подготовка)  физические качества  мышечная сила												- развитие собственно силовых качеств - развитие скоростно - силовых качеств - развитие силовой выносливости
	быстрота (скорость)	+	+										- увеличение прироста скорости - тренировка быстроты двигательной реакции - тренировка способности быстро находить правильный способ решения спортивной ситуации
	ВЫНОСЛИВОСТЬ			+		+							- тренировка поддержания работоспособности - развитие общей выносливости - развитие специальной выносливости - развитие силовой выносливости



ПОДВИЖНОСТЬ			+	+	+	+	+	+	+	+	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение соизмерять движения в условиях спортивной борьбы</li> <li>- эмоциональный настрой (ощущение мышечной радости от выполнения упражнений)</li> <li>- умение изменять скорость и характер движений по определённому сигналу</li> <li>- умение изменять ритм двигательного действия</li> <li>- умение выполнять движения разными способами</li> </ul>
равновесие		+	+	+	+	+	+	+	+	+	<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие устойчивости тела</li> <li>- ориентация в пространстве</li> <li>- умение быстро принимать рациональное положение тела</li> <li>- умение правильно выбирать исходное и конечное положение тела при выполнении упражнений</li> <li>- тренировка сохранения определённой позы</li> <li>- тренировка устойчивости тела в различных условиях опоры (повышенной, наклонной, упругой, мягкой)</li> <li>- тренировка устойчивости тела при балансировке</li> </ul>

ТОЧНОСТЬ				+		+		+		+	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение определять пространственное восприятие упражнений</li> <li>- умение определять расстояние</li> <li>- умение анализировать составляющие элементы двигательного действия</li> <li>- умение выполнять сложное упражнение состоящее из предварительных, основных и завершающих действий</li> <li>- умение рационально расходовать силы при выполнении упражнений (чередование напряжение с расслабление)</li> </ul>
гибкость					+		+		+		<ul style="list-style-type: none"> <li>- длительное выполнение целенаправленных двигательных действий на растягивание связок</li> <li>- увеличение прироста гибкости при систематических занятиях</li> <li>- сочетание упражнений на развитие силы мышц и их растяжимости</li> <li>- умение регулировать степень инатяжения мышц (прислушиваться к своим ощущениям, не допуская болевого синдрома при растягивании мышц)</li> <li>- увеличение эластичности мышц</li> </ul>

			+	+	+	+	+	+	+	+	
II	Виды спорта лёгкая атлетика бег		+	+	+	+	+	+	+	+	<ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение техникой бега</li> <li>- бег на скорость</li> <li>- бег на выносливость</li> <li>- бег со старта</li> <li>- бег из разных исходных положений</li> <li>- бег с заданиями</li> </ul>
	прыжки		+		+		+		+		<ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжки с места в длину</li> <li>- прыжки с разбега в длину</li> <li>- прыжки в высоту с места</li> <li>- прыжки в высоту с разбега</li> <li>- прыжки в высоту с способом «ножницы»</li> </ul>
	метание		+	+	+	+			+	+	<ul style="list-style-type: none"> <li>- метание предмета с места с замахом от плеча одной рукой</li> <li>- метание предмета с разбега способом от плеча одной рукой</li> <li>- метание способом от груди двумя руками</li> <li>- метание способом из-за головы двумя руками</li> </ul>
	ходьба и бег на лыжах				+	+	+				<ul style="list-style-type: none"> <li>- скольжение без палок</li> <li>- скользящий шаг</li> <li>- спуски с небольших возвышенностей в разных положениях</li> <li>- разные способы подъёмов</li> <li>- передвижение по следу впереди идущего с повторением его</li> </ul>

											ритма и тема
	спортивная гимнастика										<ul style="list-style-type: none"> <li>-упражнения на растяжку</li> <li>-упражнения в группировке</li> <li>-упражнение «Березка»</li> <li>-упражнение «Паучок»</li> <li>-запрыгивания и спрыгивания с гимнастического мостика</li> <li>-прыжки с опорой на гимнастического коня</li> </ul>
	акробатика										<ul style="list-style-type: none"> <li>-прыжки с батута</li> <li>-перекаты в группировке, «вперед-назад»</li> <li>-кувырок веред с помощью педагога</li> </ul>
	художественная гимнастика										<ul style="list-style-type: none"> <li>-танцевальные шаги</li> <li>-упражнения с предметами</li> </ul>
III	Спортивные игры  футбол									<ul style="list-style-type: none"> <li>+ + + - умение перемещаться бегом в разных направлениях</li> <li>+ + + - овладение телом</li> <li>+ + + - ведение мяча одной ногой: <ul style="list-style-type: none"> <li>- в прямом направлении</li> <li>- змейкой</li> </ul> </li> <li>+ + + - умение забивать мяч одной ногой в ворота с разного расстояния без помех соперника</li> <li>+ + + - с помехами соперника</li> </ul>	
	хоккей				+	+					<ul style="list-style-type: none"> <li>- приёмы владения клюшкой и шайбой: <ul style="list-style-type: none"> <li>- перемещение клюшкой шайбы</li> </ul> </li> </ul>

					+	+					- пробивание гола
	баскетбол		+	+					+	+	- способы передвижения по площадке
			+	+					+	+	- ведение мяча в ходьбе
			+	+					+	+	- ведение мяча в беге
			+	+					+	+	- броски по кольцу, передача мяча:
			+	+					+	+	- двумя руками от груди
			+	+					+	+	- одной рукой от плеча
			+	+					+	+	- после удара об пол
			+	+					+	+	

### Рабочая программа первого года обучения

1. Вводное занятие. Открытый урок Знакомство группы. Краткие сведения о физической культуре, истории видов спорта Показательные выступления выпускников, добившихся спортивных успехов в соревнованиях по различным видам спорта ,демонстрация своих достижений.

2. Теоретические знания Режим дня, режим питания, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Требования техники безопасности на занятиях.

3. Общая физическая подготовка.

Большая роль в общефизической подготовке отводится становлению осанки укреплению мышц тела и нижних конечностей.

Главное в том, какая осанка будет у ребенка, играет приобретенный навык, поэтому процесс формирования и закрепления осанки является основной задачей на данном этапе.

Эта задача решается в единении освоения техники упражнений с воспитанием физических качеств, особенно таких, как гибкость ,координация ,быстрота , ловкость.

На первом этапе формирования навыка правильной осанки необходимо создать достаточно ясное представление о ней, дать практически «прочувствовать» ее и при любом выполнении упражнений контролировать соблюдение правильной осанки.

При формировании осанки важно с самого начала обращать внимание на верное положение головы в вертикальной стойке, положении нижних конечностей.

При поэлементном освоении основной стойки и контроле за ее правильностью, рекомендуется придерживаться такой последовательности:

1. Постановка стоп.
2. Полное разгибание ног в коленных суставах.
3. Разгибание в тазобедренных суставах и поясничном отделе.
4. Установка верхних звеньев тела.

Важно в систематическом закреплении навыка рациональной осанки устанавливать исходные положения тела перед началом упражнения и фиксации конечных положений.

**Общая физическая подготовка.** В практический материал данного раздела программы входят:

- обучение разновидностям ходьбы и бегу в различных положениях с учетом ориентировки в пространстве,
- упражнения общей разминки,
- разминки у опоры
- с предметами;
- элементы гимнастических,
- акробатических,
- прыжковых,
- игровых упражнений;
- упражнения на формирование осанки,
- координации,
- гибкости;

-упражнения с предметами

В программу **упражнений разминки** включены:

· общая разминка – упражнения в ходьбе и беге, направленные на подготовку мышц для выполнения основных упражнений, обеспечения правильной постановки ног при ходьбе и беге;

· элементы гимнастических, акробатических и силовых упражнений.

Обучая детей упражнениям или отдельным элементам, педагог добивается создания у детей общего представления об упражнении (элементе), целостного образа уже на начальном этапе. Для этого используются упражнения для развития образной и моторной памяти, воображения. Педагог может продемонстрировать или показать в учебном пособии с разъяснениями последовательность и правила выполнения упражнения (элемента).

Особое внимание при выполнении упражнений необходимо уделять равномерному распределению нагрузки на обе стороны тела.

В базовую программу входят:

-упражнения легкой атлетики:

-бег на скорость-спринтерский бег с умением выполнять старт по звуковому сигналу;

-бег на выносливость –стайерский бег;

-прыжки в длину с места;

-прыжки в длину с разбега;

-прыжки в высоту с места ;

-прыжки в высоту с разбега;

-метание малого мяча одной рукой с места;

-метание мяча двумя руками из-за головы (1 кг);

-овладение техникой передвижения на лыжах:

-ступающим шагом;

-попеременным шагом ;

-скользящим шагом;

-упражнения спортивной гимнастики с использованием гимнастического мостика и гимнастического коня;

-упражнения с использованием батуттов;

-акробатические упражнения-упражнения

-в группировке;

-перекаты;

-кувырок вперед с помощью педагога;

-стойка на лопатках;

-спрыгивания с высокой поверхности на мягкое покрытие с выполнением дополнительных движений;

-упражнения художественной гимнастики:

- шаги с продвижением вперед для формирования правильной осанки «Пава»;

-плавные наклоны головы с поворотом шеи «Маятник»;

-вращение рук в плечевом суставе «Мельница»;

-вращение кистей рук «Кисточка»;

- наклоны туловища в стороны и вперед «Часики»;

-шаги с продвижением вперед на полной стопе, затем полупальцах стоя и в полуприседе «Жираф»;

- приставные шаги вперед (на полной стопе) «Петушок»;

- шаги с продвижением вперед на стопе, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне «Конькобежец»;

- шаги с наклоном туловища вперед «Цапля»;

- шаги в полном приседе «Гусенок»;

-бег на полупальцах (по кругу лицом вперед) «Олененок»;

-отведение ног назад (или махи назад) «Жеребенок»;

- упражнения для растяжки голеностопного сустава «Крабик»;

- упражнение для развития стоп, лежа на спине «Лягушонок на спине»;

- упражнение для стоп, лежа на животе «Лягушонок» на животе;

- упражнения для растяжки мышц спины «Тутти»;

- упражнения для разогрева позвоночника скручиванием в стороны «Веревочка»;
- упражнения для развития гибкости позвоночника «Киска»;
- упражнения для мышц спины «Коробочка»;
- упражнения для мышц спины «Рыбка»;
- упражнение для растяжки задней поверхности бедра и выворотности стоп «Крестик»;
- упражнения для укрепления мышц бедер;
- равновесие – «Пассе»;
- наклоны туловища вперед в опоре на стопу одной ноги, другая нога вперед горизонтально в опоре на гимнастическую стенку;
- равновесия с ногой вперед (горизонтально) и «Батман» (мах) вперед горизонтально;
- упражнения для развития гибкости: «круглый» полуприсед, «волна» вперед;
- повороты Акробатические упражнения. В базовую программу входят:
- подводящие упражнения к кувырку (группировка)
- березка

Подготовка к показательным итоговым выступлениям, тестирование. Демонстрация освоенных упражнений и их комбинаций; упражнения игровых видов спорта-баскетбол-отбивания мяча двумя и одной рукой на месте; забрасывание мяча в баскетбольное кольцо способом „от груди; передача мяча партнеру; футбол-ведение мяча одной ногой в прямом направлении; ведение мяча ногой обводя предметы; забивание мяча ногой в ворота; хоккей-ведение шайбы клюшкой; забивание шайбы в ворота; передача шайбы партнеру.

## **Содержание программы 2-го года обучения детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет**

*Ступень начальной подготовки (2-й год обучения)*

### **Возрастные особенности**

§ Двигательная сфера характеризуется позитивными изменениями мелкой и крупной моторики

§ Возрастает объем памяти, начинает складываться произвольное запоминание

§ Начинает развиваться образное мышление

§ В игровой деятельности появляются ролевые взаимодействия

§ Значительное развитие получает изобразительная деятельность

§ Усложняется конструирование

§ Продолжает развиваться воображение

§ Увеличивается устойчивость внимания

§ Речь становится предметом активности детей

§ Выделяются лидеры

§ Головной мозг заканчивает свое анатомическое и физиологическое формирование

§ Появляются более стойкие иммунные реакции

§ Наблюдается интенсивное увеличение роста

§ Становление физиологической осанки завершается, при этом возникает риск формирования первичной сколиотической осанки

§ Продолжает развиваться воображение, но в сравнении со старшим возрастом наблюдается снижение развития

§ Развивается образное мышление

§ В сюжетно-ролевой игре дети начинают осваивать сложные взаимодействия людей

§ В изобразительной деятельности появляются сюжеты из окружающей жизни, литературных произведений

§ В конструировании владеют обобщенным способом анализа изображения и постройки

§ Продолжает развиваться речь, формируется позиция школьника

§ Развивается внимание, оно становится произвольным

Учитывая физиологические особенности возраста дошкольников ,программа закладывает следующие цели:

- обеспечить укрепление мышц туловища (живота, спины и таза) для удержания позвоночного столба;
- формировать работу не только ведущих конечностей, но и противоположных;
- расширить спектр гимнастических, легкоатлетических, игровых, акробатических упражнений;
- включать возникающие возможности детей, связанные с их иной деятельностью;
- сформировать и довести до необходимой степени совершенства основные двигательные умения и навыки.

#### **Задачи, специфичные для данного возраста**

- развитие памяти через повторение названий упражнений, их последовательное выполнение, заучивание четверостиший, последовательное выполнение комбинаций упражнений;
- развитие образного и пространственного мышления;
- развитие чувства ритма и обучение выполнению движений под музыку;
- формирование навыков бросков, удержания, вращения спортивных снарядов и предметов : скакалка, мяч, обруч;
- развитие навыков общения по ролям;
- формирование навыков составления показательного выступления;
- развитие силы ,выносливости ,гибкости , ловкости ,укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие наглядно-действенного мышления;
- обучение взаимодействию друг с другом;
- формирование самооценки.,
- умение работать в команде,умение рационально распределять свои силы при выполнении упражнений.

## Программное содержание

В программу вводятся усложненные упражнения по всем видам деятельности:

-легкая атлетика:

-овладение техникой бега с умением регулировать свою скорость,

-бег со старта по сигналу-на старт ,внимание, марш ,

-старты с разных положений,

-беспрерывный длительный бег с удержанием определенной скорости ,

-бег с изменением темпа по сигналу ,

-бег с препятствиями ,

-челночный бег,

-бег со сменой ведущего ,

-бег с ходу,;

-прыжки в длину с места ,

-прыжки в длину в комбинации с другими заданиями ,

-прыжки в длину с разбега

-отталкиваясь с гимнастического мостика ,

-прыжки в высоту с места ,

-с разбега ,

-в комбинации с другими заданиями ,

-прыжки в высоту способом „ножницы“,

-перепрыгивания через несколько препятствий разной высоты и ширины в комбинациях ,

-метание малого мяча на дальность одной рукой с замахом от плеча ,метание малого мяча с разбега ,

-метание набивного мяча от груди ,

-из-за головы ,

-через себя из положения сидя на коленях ,

-метание дротиков .

- ходьба на лыжах ступающим шагом ,
- скользящим
- попеременным шагом ,
- бег на лыжах на время ,
- спуск с горы в группировке ,
- разные способы подъемов ,
- спортивные игры:
- баскетбол:
- ведение мяча на месте попеременно то одной то другой рукой
- ведение мяча в ходьбе и беге одной и двумя руками ,
- различные способы передвижения по площадке с мячом ,
- передача мяча партнеру способом от груди и от плеча ,
- броски мяча по кольцу ,
- командная игра ,
- футбол:
- перемещение с мячом бегом в разных направлениях ,
- ведение мяча одной ногой в разных направлениях со сменой по сигналу ,
- ведение мяча „змейкой„ с последующим забиванием в ворота ,
- забивание мяча в ворота без помех соперника
- помехами соперника с разного расстояния ,
- хоккей:
- овладение приемами перемещения с клюшкой и шайбой ,
- пробивание гола ,
- перемещение шайбы клюшкой в различных направлениях ,
- спортивная гимнастика:
- упражнения с использованием гимнастического мостика ,гимнастического коня ,
- батуты ,
- спрыгивания и запрыгивания на коня разными способами

- на колени ,
- стопы
- С опорой на руки ,
- ноги врозь ,
- Спрыгивания с коня на мягкое покрытие с последующим перепрыгиванием через препятствие или запрыгивание на батут ,
- акробатические упражнения:
  - выполнение нескольких кувырков вперед ,выполнение кувырка вперед с фиксацией законченного упражнения ,
  - кувырок назад с выходом в основную стойку .
- гимнастические упражнения:
  - разнообразные шаги и танцевальные движения под музыку;
  - ходьба на высоких полупальцах;
  - вводятся упражнения на «трудности тела»,
  - включая повороты;
  - постепенно вводятся новые гимнастические предметы, работа с которыми направлена на развитие крупной и мелкой моторики.

*К задаче развития гибкости добавляется задача развития координации.*

Данный этап характеризуется углубленным, детализированным разучиванием. В результате на этом этапе происходит уточнение двигательного умения, оно частично переходит в навык.

Форма организации образовательной деятельности: занятие. Занятия проводятся регулярно - два раза в неделю. Продолжительность занятия с использованием физических упражнений составляет-25-30 минут.

Структура занятия:

- подготовительная часть – общая разминка с включением упражнений на формирование «гимнастического» шага, «мягкого» бега, осанки; игровых упражнений с выполнением заданий прыжкового ,метательного , силового характеров ,выполнение танцевальных шагов;

-основная часть – повторение пройденного материала и обучение новым упражнениям без предметов и с предметами

-заключительная часть- игра, спортивная эстафета, рассказ, повествование, обсуждение, расслабление. Основная форма преподнесения учебного материала - игровая.

Игровой метод для данной возрастной категории в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не только

для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.

### Учебно-тематический план 2-го года обучения

№ п\п	Раздел и тема	Период										Образовательный продукт			
		с	о	н	д	я	ф	м	а	м					
I	ОФП (общая физическая подготовка)  физические качества  мышечная сила														- развитие собственно силовых качеств - развитие скоростно - силовых качеств - развитие силовой выносливости
	быстрота (скорость)	+	+									+	+	+	- увеличение прироста скорости - тренировка быстроты двигательной реакции - тренировка способности быстро находить правильный способ решения спортивной ситуации
	ВЫНОСЛИВОСТЬ			+		+						+	+		- тренировка поддержания работоспособности

						+		+			<ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие общей выносливости</li> <li>- развитие специальной выносливости</li> <li>- развитие силовой выносливости</li> <li>- развитие статистической выносливости</li> </ul>
	координационные качества	+									
	ловкость		+	+	+	+	+	+	+	+	<ul style="list-style-type: none"> <li>- овладение двигательными навыками</li> <li>- тренировка умений распределять свои силы при выполнении упражнений</li> <li>- увеличение скорости овладения навыками движений</li> <li>- точность выполнения двигательных действий</li> <li>- тренировка способности технически правильно выполнять упражнения двигательного действия в разных условиях</li> <li>- целесообразность выбора правильных действий в зависимости от ситуации</li> <li>- увеличение темпа показателей ловкости</li> </ul>
						+	+	+	+	+	



											наклонной, упругой, мягкой) - тренировка устойчивости тела при балансировке
					+	+	+				
	ТОЧНОСТЬ										
				+		+		+		+	- умение определять пространственное восприятие упражнений - умение определять расстояние - умение анализировать составляющие элементы двигательного действия - умение выполнять сложное упражнение состоящее из предварительных, основных и завершающих действий - умение рационально расходовать силы при выполнении упражнений (чередование напряжение с расслабление)
				+	+	+	+	+	+	+	
	гибкость										
						+		+		+	- длительное выполнение целенаправленных двигательных действий на растягивание связок - увеличение прироста гибкости при систематических занятиях - сочетание упражнений на развитие силы мышц и их растяжимости - умение регулировать степень и натяжения мышц (прислушиваться к своим ощущениям, не допуская болевого
				+	+	+	+	+	+	+	
				+	+	+	+	+	+	+	



					+	+	+				<p>подъёмов</p> <p>- передвижение по следу впереди идущего с повторением его ритма и тема</p>
					+	+	+				<p>-упражнения с использованием гимнастического мостика</p> <p>-гимнастического коня</p> <p>-батуты ,</p> <p>-спрыгивания и запрыгивания на коня разными способами</p> <p>– на колени ,</p> <p>-стопы</p> <p>-С опорой на руки,</p> <p>-ноги врозь ,</p> <p>-Спрыгивания с коня на мягкое покрытие с последующим перепрыгиванием через препятствие или запрыгивание на батут ,</p>
	спортивная гимнастика										
	акробатика										<p>-выполнение нескольких кувырков вперед ,выполнение кувырка вперед с фиксацией законченного</p>

										упражнения , -кувырок назад с выходом в основную стойку .
	художественная гимнастика									-упражнения на растяжку -упражнения в группировке -упражнения с ленточками -с мячами -с обручами -с булавами - разнообразные шаги и танцевальные движения под музыку; -ходьба на высоких полупальцах; -вводятся упражнения на «трудности тела», -включая повороты; -постепенно вводятся новые гимнастические предметы, работа с которыми направлена на развитие крупной и мелкой моторики.
Ш	Спортивные игры  футбол									+ + + - умение перемещаться бегом в разных направлениях + + + - овладение телом + + + - ведение мяча одной

												ногой: - в прямом направлении - змейкой - умение забивать мяч одной ногой в ворота с разного расстояния без помех соперника - с помехами соперника
	хоккей				+	+						- приёмы владения клюшкой и шайбой: - перемещение клюшкой шайбы - пробивание гола
	баскетбол		+	+						+	+	- способы передвижения по площадке - ведение мяча в ходьбе - ведение мяча в беге - броски по кольцу, передача мяча: - двумя руками от груди - одной рукой от плеча - после удара об пол

## Рабочая программа второго года обучения

**1. Вводное занятие.** Обсуждение спортивных новостей. Знакомство с известными спортсменами .Показательные выступления гимнастов ,легкоатлетов ,лыжников ,баскетболистов ,футболистов ,хоккеистов .

**2. Теоретическая подготовка.** Основы гимнастики ,легкой атлетики ,лыжного спорта , игровых видов спорта.. . Правила проведения соревнований по различным видам спорта (общие и специальные требования, оценка выступлений), обсуждение

постановки показательных программ. Обсуждение интересных событий в мире спорта.

### **3. Общая и специальная физическая подготовка.**

-Специальные и технические упражнения и комплексы.

-Совершенствование выполнения технических упражнений для развития координации, гибкости, быстроты;

-выполнение комбинаций упражнений.

-Выполнение упражнений с чередованием напряжения и расслабления мышц.

-Упражнения силового и тренировочного характера. Эти упражнения направлены на физическое совершенствование.

Добавляются парные упражнения в различных комбинациях: лицом друг к другу, боком друг к другу, лицом к опоре, спиной к опоре,

-упражнения с предметами.

Для детей, проявляющих талант и интерес к отдельным видам спорта , вводятся более сложные упражнения.:

§ У опоры:

- растяжка с помощью руки вперед, в сторону, назад «Росточек вперед», «Росточек в сторону» , «Росточек назад»;

- наклон туловища назад в опоре на коленях «Колечко» Акробатические упражнения

- Стойка на предплечьях с позиции полушпагата «Свечка»;

-кувырки в сторону, назад «колобок в сторону», «колобок назад»;

-кувырки в сторону с разведением ног в боковой шпагат «колобок в сторону с разведением в шпагат»

-«Мост» из положения сидя

-«Мост» и выход из Моста»

-«Мост на предплечьях»

-«Мост на предплечьях и переворот назад в стойку на коленях

-Стойка на руках

-Переворот боком на одной руке и переворот боком с опорой на предплечья «Колесо»;

-Совершенствование выполнения акробатических упражнений:

-шпагат;

-«мост»;

-кувырки вперед,

-назад,

-в сторону;

-перевороты вперед,

-назад; .

Совершенствование выполнения прыжков:

-в длину

-высоту ,

-владение мячом

- с усложнением заданий (например попадание в кольцо с последующим подбором)

-метание дротиков с определенного места ,

-командные соревновательные упражнения ,

-усложненные задания на лыжах.

Совершенствование и введение новых упражнений с гимнастическими предметами:

-скакалка,

-мяч,

-лента (девочки),

-гимнастическая палка (мальчики),

-булавы,

-обруч (девочки),

-кольца (мальчики) .

Выполнение комбинаций гимнастических упражнений с предметами.

## **Упражнения классификационной программы.**

### Проведение соревнований

- по легкой атлетике ,
- гимнастики ,
- акробатики ,
- лыжным гонкам ,
- игровым видам спорта ,
- ОФП .

### Демонстрация достижений перед

- сверстниками и родителями ,
- совместные праздники и соревнования с родителями .
- Упражнения с элементами :

- акробатики,
- танца
- сценического образа.

### Подведение итогов

- показательные выступления
- тестирование.

В конце учебного года подводятся итоги, проводятся показательные выступления, на которых учащиеся демонстрируют разученные упражнения и их комбинации, участвуют в соревнованиях.

Тестирование учащихся проводится два раза в течение учебного года: · базовое тестирование – октябрь (тестируются общие и специальные физические качества в начале учебного года (как правило, после отдыха/каникул); · контрольное тестирование – май (тестируются общие и специальные физические качества к концу учебного года.

#### 1.4. Планируемые результаты освоения Программы

По итогам реализации Программы предполагается достижение определённых результатов всеми участниками образовательных отношений. Планируемые результаты освоения Программы детьми соотнесены с основными требованиями ФГОС ДО к целевым ориентирам на этапе завершения дошкольного образования, которые должны выступать гарантом и основанием преемственности дошкольного и начального общего образования ребёнка. Исходя из этого, для различных целевых групп планируются следующие итоги: Дети: получение знаний о базовых принципах здоровьесформирующего физического воспитания на основе физических, гимнастических, акробатических и игровых упражнений; освоение специфических видов детской деятельности - игровой, двигательной, продуктивной, познавательно-исследовательской, коммуникативной, музыкально-художественной, на уровне самостоятельности; появляется динамика в приобретении и развитии интегративных качеств. Специальные психолого-педагогические воздействия, используемые в программе, позволяют достигнуть очень высокого уровня развития физических качеств, более раннего формирования той или иной функции, укрепления здоровья и социализации детей. Физически развитый ребенок не только меньше болеет соматически, но и лучше развивается психически.

В результате освоения Программы Юный олимпиец ребенок:

- понимает основные ценностные ориентиры культуры здорового образа жизни,
- умеет соблюдать элементарные правила охраны своего здоровья,
- имеет соответствующие возрасту представления о вредных привычках, здоровом питании и безопасном поведении в быту;
- приобретает устойчивую потребность в двигательной активности,
- начальную мотивацию к занятиям физической культурой
- проявляет индивидуальный интерес к различным видам спорта;
- ощущает свою сопричастность традициям и историческим ценностям Родины,
- осознаёт себя гражданином России;

-приобретает положительные эмоциональные качества (сопереживание, отзывчивость), навыки творческого подхода к деятельности, доброжелателен и спокоен;

-соблюдает общепринятые нормы и правила поведения,

-приобретает навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми,

-владеет различными приёмами коммуникации;

-приобретает понимание собственной области интересов;

-активен в познавательной области жизнедеятельности,

-способен самостоятельно исследовать, экспериментировать и вести поиск решения поставленной задачи;

-владеет умениями и навыками, необходимыми для осуществления различных видов деятельности (речевыми, литературными, изобразительными, игровыми, пр.);

-воспринимает предстоящую школьную жизнь как новый, интересный этап своего развития и познания мира.

### **Педагоги:**

-повышение профессиональной компетентности в овладении основными моделями построения образовательного процесса физического воспитания детей (совместной и самостоятельной деятельности) на основе здоровьесберегающих и здоровьесоблюдающих технологий,

-обеспечение условий для гармоничного физического и эстетического развития ребенка, ориентированных на развитие их интегративных качеств, отвечающих принципам развивающего обучения, научной обоснованности и практической применимости знаний;

-интеграция образовательных областей.

В результате реализации Программы педагоги:

-совершенствуют профессиональные компетенции в соответствии с задачами, поставленными «Национальной стратегией действий в интересах детей на 2012-2017 годы»;

-укрепляют компетенции в области технологий, направленных на формирование основных физических качеств, соответствующих сенситивным периодам развития ребенка, и формирование у детей навыков в области культуры здорового образа жизни, физического, социально коммуникативного, познавательного, речевого, художественно-эстетического развития и гражданского патриотизма;

-обеспечивают условия для гармоничного развития ребёнка, отвечающие принципам развивающего обучения, интеграции образовательных областей и видов деятельности, основам системно-деятельностного, компетентностного подхода к обучению детей дошкольного возраста;

-повышают свой уровень инициативности и творческой активности;

-расширяют свой диапазон знаний и умений по использованию разнообразных форм взаимодействия с детьми;

-повышают качество образовательных услуг и социальный статус дошкольного образования;

-укрепляют альянс «ребёнок–семья–дошкольная образовательная организация-система дополнительного образования».

#### **Родители:**

-расширение знаний о методиках и технологиях гармоничного развития детей средствами физической культуры;

-здоровье формирующих и здоровье сберегающих технологиях на основе базового инструмента физической культуры

-физическими и гимнастическими упражнения, способствующими эффективному образовательному процессу за счет уникальных технологий педагогического воздействия; участие в образовательном процессе.

**Ценность программы** заключается в создании условий, способствующих развитию интегративных качеств дошкольника: интеллектуальных, физических, личностных.

Использование принципов регулярного выполнения физических упражнений, развивающих гибкость, силу, быстроту, выносливость, координацию, моторику и обязательного равного повторения упражнений в обе стороны (на каждую ногу, руку); включение обучения в игровой форме передачи образа движением, заучивание методик выполнения упражнений через ассоциативное восприятие названия упражнения; контроль дыхания и выполнение элементов упражнений на счет (ритм, стих); применение музыкальное сопровождение обучения и систематическое использование игровых форм обучения, как форму занятий, позволят достичь эффективного гармоничного физического, интеллектуальных, эстетического развития детей.

Образование, полученное по программе, является базой, фундаментом всего последующего обучения дисциплины «физическая культура».

Оценивая уровень физической подготовленности дошкольников следует принимать во внимание реальные сдвиги обучаемых в показателях развития таких физических качеств, как гибкость, быстрота, сила -на первом этапе, затем эти же качества за определённый период времени, например, в начале и в конце учебного года.

**Такой подход позволит:**

-мотивировать дошкольников к регулярным занятиям физической культурой и наблюдению за динамикой собственного развития, что соответствует задачам ФГОС ДО.

-мотивировать педагогов на включение в учебный и образовательный процесс настоящей программы, так как эффективность развития детей при условии регулярных занятий по программе будет очевидной;

-дать реальную оценку физической подготовленности детей и применять методики программы в соответствии с личностными характеристиками каждого дошкольника;

-физически подготовить детей, учитывая их физиологическое развитие, к новым программам физического развития и физического совершенствования.

## II. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график.

Месяц	Неделя	Кол-о часов	Тема занятия	Задачи
сентябрь	I	2	Общая физическая подготовка.	- освоение навыков физической подготовки -развитие собственных силовых качеств - учить бегу по прямой; -бегу с заданиями; -приседаниям с отягощениями, - прыжки вверх
сентябрь		2	Общая физическая подготовка.	- освоение навыков физической подготовки -развитие собственных силовых качеств - учить бегу по прямой; -бегу с заданиями; -приседаниям с отягощениями, - прыжки вверх
сентябрь	II	2	Общая физическая подготовка.	-освоение навыков физической подготовки -развитие скоростных силовых качеств; - учить бегу на скорость; - учить бегу с ускорением; -бег со сменой деятельности
сентябрь		2	Общая физическая подготовка.	-освоение навыков физической подготовки -развитие скоростных силовых качеств; - учить бегу на скорость; - учить бегу с ускорением; -бег со сменой деятельности
сентябрь	III	2	Общая физическая подготовка.	-освоение навыков физической подготовки -развитие силовой выносливости; - учить ползанию на низких и высоких четвереньках; - учить прыжкам вверх

				доставая предмет; -учить подлезанию под дугу средней высоты
сентябрь		2	Общая физическая подготовка.	-освоение навыков физической подготовки -развитие силовой выносливости; - учить ползанию на низких и высоких четвереньках; - учить прыжкам вверх доставая предмет; -учить подлезанию под дугу средней высоты
сентябрь	IV	2	Общая физическая подготовка.	-освоение навыков физической подготовки - овладение двигательными навыками -упражнять в координации на уменьшенной опоре «цапля», «ласточка», «петушок»
сентябрь		2	Общая физическая подготовка.	-освоение навыков физической подготовки - овладение двигательными навыками -упражнять в координации на уменьшенной опоре «цапля», «ласточка», «петушок»
октябрь	I	2	Общая физическая подготовка.	-освоение навыков физической подготовки -развитие устойчивости тела; -упражнять в ходьбе по уменьшенной площади «узкая дорожка» (усложнение, держа в руках предметы), -прыжках на двух ногах в обруче большого диаметра
октябрь		2	Общая физическая	-освоение навыков физической подготовки

			подготовка.	-развитие устойчивости тела; -упражнять в ходьбе по уменьшенной площади «узкая дорожка» (усложнение, держа в руках предметы), -прыжках на двух ногах в обруче большого диаметра
октябрь	II	2	Общая физическая подготовка.	-освоение навыков физической подготовки -ориентация в пространстве; -упражнять в беге с остановками в заданном месте: -беге со сменой скорости, -в умении быстро находить свое место по цвету предмета
октябрь		2	Общая физическая подготовка.	-освоение навыков физической подготовки -ориентация в пространстве; -упражнять в беге с остановками в заданном месте: -беге со сменой скорости, -в умении быстро находить свое место по цвету предмета
октябрь	III	2	Общая физическая подготовка.	- освоение навыков физической подготовки; -тренировка сохранения определенной позы; -упражнять в различных исходных положениях, для всех мышечных групп «группировка», «сет по Турецки», «Колечко» и т.д.)
октябрь		2	Общая физическая подготовка.	- освоение навыков физической подготовки; -тренировка сохранения определенной позы; -упражнять в различных исходных положениях, для

				всех мышечных групп «группировка», «сет по- Турецки», «Колечко» и т.д.)
октябрь	IV	2	Общая физическая подготовка.	-освоение навыков физической подготовки; - упражнять в устойчивости тела в различных условиях опоры; - учить стойке на одной ноге на мягкой опоре (гимнастический мат); - стойке на двух ногах на гимнастической скамейке с предметами в руках
октябрь		2	Общая физическая подготовка.	-освоение навыков физической подготовки; - упражнять в устойчивости тела в различных условиях опоры; - учить стойке на одной ноге на мягкой опоре (гимнастический мат); - стойке на двух ногах на гимнастической скамейке с предметами в руках
ноябрь	I	2	Специальная физическая подготовка. (СФП)	-освоение навыков легкой атлетики; - учить технике бега; - упражнять в беге на скорость; -в беге с заданиями
ноябрь		2	Специальная физическая подготовка. (СФП)	-освоение навыков легкой атлетики; -овладение техникой бега; -бег на скорость; -бег с заданиями
ноябрь	II	2	Специальная физическая подготовка. (СФП)	-освоение навыков легкой атлетики; -упражнять в технике бега; - в беге на выносливость в – переносе предметов в – определенное место по заданию инструктора;

				- в сочетании бега с прыжками и ползанием.
ноябрь		2	Специальная физическая подготовка. (СФП)	-освоение навыков легкой атлетики; -упражнять в технике бега; - в беге на выносливость в – переносе предметов в определенное место по заданию инструктора; - в сочетании бега с прыжками и ползанием.
ноябрь	III	2	Специальная физическая подготовка. (СФП)	-освоение навыков легкой атлетики; - упражнять в технике бега; - в беге из разных исходных положений – в беге стоя лицом вперед, упражнять выполнять старт из разных исходных положений: стоя на четвереньках, сидя на корточках, лежа на спине и животе.
ноябрь		2	Специальная физическая подготовка. (СФП)	-освоение навыков легкой атлетики; - упражнять в технике бега; - в беге из разных исходных положений – в беге стоя лицом вперед, упражнять выполнять старт из разных исходных положений: стоя на четвереньках, сидя на корточках, лежа на спине и животе.
ноябрь	IV	2	Специальная физическая подготовка. (СФП)	-освоение навыков легкой атлетики; - упражнять в технике бега; - упражнять в беге с заданиями – учить бегу со сменой предметов (поменяй предмет), -бегу с предметами в руках (маленькие-большие), -бегу в сочетании с другими

				видами деятельности)
ноябрь		2	Специальная физическая подготовка. (СФП)	-освоение навыков легкой атлетики; - упражнять в технике бега; - упражнять в беге с заданиями – учить бегу со сменой предметов (поменяй предмет), -бегу с предметами в руках (маленькие-большие), -бегу в сочетании с другими видами деятельности)
декабрь	I	2	Специальная физическая подготовка. (СФП)	-освоение навыков легкой атлетики; - учить технике выполнения прыжка; - упражнять в прыжках с места в длину; - в прыжках с места отталкиваясь двумя ногами («допрыгни до паучка», «перепрыгни черепашку», «перепрыгни через ручеек», «запрыгни на мат»)
декабрь		2	Специальная физическая подготовка. (СФП)	-освоение навыков легкой атлетики; - учить технике выполнения прыжка; - упражнять в прыжках с места в длину; - в прыжках с места отталкиваясь двумя ногами («допрыгни до паучка», «перепрыгни черепашку», «перепрыгни через ручеек», «запрыгни на мат»)
декабрь	II	2	Специальная физическая подготовка. (СФП)	-освоение навыков легкой атлетики; - учить технике выполнения прыжка в высоту с места; «подпрыгни до бабочки», «достань радугу», «запрыгни на

				гимнастический мат»)
декабрь		2	Специальная физическая подготовка. (СФП)	-освоение навыков легкой атлетики; - учить технике выполнения прыжка в высоту с места; «подпрыгни до бабочки», «достань радугу», «запрыгни на гимнастический мат»)
декабрь	III	2	Специальная физическая подготовка. (СФП)	-освоение навыков легкой атлетики; - упражнять в технике выполнения прыжка в длину с места в заданном направлении; -в прыжках вверх, вперед, в сторону, в подпрыгивании с целью достать предмет)
декабрь		2	Специальная физическая подготовка. (СФП)	-освоение навыков легкой атлетики; - упражнять в технике выполнения прыжка в длину с места в заданном направлении; -в прыжках вверх, вперед, в сторону, в подпрыгивании с целью достать предмет)
декабрь	IV	2	Специальная физическая подготовка. (СФП)	-освоение навыков легкой атлетики; -учить технике выполнению прыжка с разбега с целью перепрыгнуть предмет с приземлением на мягкое покрытие.
декабрь		2	Специальная физическая подготовка. (СФП)	-освоение навыков легкой атлетики; -учить технике выполнению прыжка с разбега с целью перепрыгнуть предмет с приземлением на мягкое покрытие.
январь	I	2	Специальная физическая	-освоение навыков легкой атлетики ;

			подготовка. (СФП)	-учить технике метания; -метание предмета с места с замахом от плеча одной рукой ; -броскам малого мяча одной рукой поочередно в заданном направлении; -броску утяжеленного мяча малого диаметра; -броску мешочков с песком.
январь		2	Специальная физическая подготовка. (СФП)	-освоение навыков легкой атлетики ; -учить технике метания; -метание предмета с места с замахом от плеча одной рукой ; -броскам малого мяча одной рукой поочередно в заданном направлении; -броску утяжеленного мяча малого диаметра; -броску мешочков с песком.
январь	II	2	Специальная физическая подготовка. (СФП)	-освоение навыков легкой атлетики; - учить технике метание предмета с места; -с замахом от плеча одной рукой в цель; – метанию малого мяча в вертикальную цель поочередно правой-левой, -метанию в чередование с другими видами деятельности (бег, прыжки, ползанье, лазанье)
январь		2	Специальная физическая подготовка. (СФП)	-освоение навыков легкой атлетики; - учить технике метание предмета с места; -с замахом от плеча одной рукой в цель; – метанию малого мяча в вертикальную цель поочередно правой-левой,

				-метанию в чередование с другими видами деятельности (бег, прыжки, ползание, лазанье)
январь	III	2	Специальная физическая подготовка. (СФП)	-освоение навыков легкой атлетики; -учить технике метания способом из-за головы двумя руками; – броску мяча из-за головы в различных направлениях, -прокатыванию мяча двумя и одной рукой в заданном направлении)
январь		2	Специальная физическая подготовка. (СФП)	-освоение навыков легкой атлетики; -учить технике метания способом из-за головы двумя руками; – броску мяча из-за головы в различных направлениях, -прокатыванию мяча двумя и одной рукой в заданном направлении)
январь	IV	2	Специальная физическая подготовка. (СФП)	-освоение навыков легкой атлетики; -учить технике метания способом из-за головы двумя руками в цель – забрасыванию в горизонтальную цель уменьшенной площади)
январь		2	Специальная физическая подготовка. (СФП)	-освоение навыков легкой атлетики; -учить технике метания способом из-за головы двумя руками в цель – забрасыванию в горизонтальную цель уменьшенной площади)
февраль	I	2	Знакомство с зимним спортивным	-учить передвижению на лыжах ступающим шагом

			инвентарем (лыжи)	
февраль		2	Знакомство с зимним спортивным инвентарем (лыжи)	-учить передвижению на лыжах ступающим шагом
февраль	II	2	Знакомство с зимним спортивным инвентарем (лыжи)	-учить передвижению на лыжах ступающим шагом, соблюдая дистанцию
февраль		2	Знакомство с зимним спортивным инвентарем (лыжи)	-учить передвижению на лыжах ступающим шагом, соблюдая дистанцию
февраль	III	2	Знакомство с зимним спортивным инвентарем (лыжи)	-учить передвижению на лыжах ступающим шагом, соблюдая дистанцию, -обучение повороту.
февраль		2	Знакомство с зимним спортивным инвентарем (лыжи)	-учить передвижению на лыжах ступающим шагом, соблюдая дистанцию, -обучение повороту.
февраль	IV	2	Знакомство с зимним спортивным инвентарем (лыжи)	-учить передвижению на лыжах ступающим шагом, соблюдая дистанцию, -обучение повороту, - упражнять в передвижении по следу впереди идущего инструктора с повторением его ритма и темпа.
февраль		2	Знакомство с зимним спортивным инвентарем (лыжи)	-учить передвижению на лыжах ступающим шагом, соблюдая дистанцию, -обучение повороту, - упражнять в передвижении по следу впереди идущего инструктора с повторением его ритма и темпа.

март	I	2	Спортивная гимнастика.	- учить гимнастическим упражнения на растяжку мышц «гусеничка», «стрелочка», «колечко» и т.д.
март		2	Спортивная гимнастика.	- учить гимнастическим упражнениям на растяжку мышц «гусеничка», «стрелочка», «колечко» и т.д.
март	II	2	Спортивная гимнастика.	-учить гимнастическим упражнениям в группировке (упражнения в группировке на гимнастических матах).
март		2	Спортивная гимнастика.	-учить гимнастическим упражнениям в группировке (упражнения в группировке на гимнастических матах).
март	III	2	Спортивная гимнастика.	-учить гимнастическим упражнениям на гибкость: наклоны вперед, назад в стороны из исходных положений стоя и стоя на коленях.
март		2	Спортивная гимнастика.	-учить гимнастическим упражнениям на гибкость: наклоны вперед, назад в стороны из исходных положений стоя и стоя на коленях.
март	IV	2	Спортивная гимнастика.	-освоение гимнастических танцевальных шагов: тренировка гимнастического шага с носка в координации с движениями рук.
март		2	Спортивная гимнастика.	-освоение гимнастических танцевальных шагов: тренировка гимнастического шага с носка в координации с движениями рук.
апрель	I	2	Спортивная акробатика.	-ознакомление с акробатическими снарядами (батут, гимнастический

				конь, гимнастический мостик)
апрель		2	Спортивная акробатика.	-ознакомление с акробатическими снарядами (батут, гимнастический конь, гимнастический мостик)
апрель	II	2	Спортивная акробатика.	-учить прыжкам на батуте, с координированной работой рук удерживая равновесие.
апрель		2	Спортивная акробатика.	-учить прыжкам на батуте, с координированной работой рук удерживая равновесие.
апрель	III	2	Спортивная акробатика.	-учить технике выполнения кувырка вперед с помощью инструктора.
апрель		2	Спортивная акробатика.	-учить технике выполнения кувырка вперед с помощью инструктора.
апрель	IV	2	Спортивная акробатика.	- учить спрыгивать с гимнастического мостика на мягкое покрытие
апрель		2	Спортивная акробатика.	- учить спрыгивать с гимнастического мостика на мягкое покрытие
май	I	2	Спортивные игры.	- учить ведению мяча одной ногой в прямом направлении
май		2	Спортивные игры.	- учить ведению мяча одной ногой в прямом направлении
май	II	2	Спортивные игры.	- упражнять в ведение мяча одной ногой в прямом направлении, - учить забивать мяч одной ногой в ворота с разного расстояния.
май		2	Спортивные игры.	- упражнять в ведение мяча одной ногой в прямом направлении, - учить забивать мяч одной ногой в ворота с разного расстояния.

май	III	2	Спортивные игры.	- тренировать в упражнениях «Школа мяча»
май		2	Спортивные игры.	- тренировать в упражнениях «Школа мяча»
май	IV	2	Спортивные игры.	- тренировать в упражнениях «Школа мяча», -броски по кольцу от груди, -игровые упражнения с мячом в движении (перекаты друг другу, броски мяча двумя руками в прямом направлении и в цель)
май		2	Спортивные игры.	- тренировать в упражнениях «Школа мяча», -броски по кольцу от груди, -игровые упражнения с мячом в движении (перекаты друг другу, броски мяча двумя руками в прямом направлении и в цель)

## 2.2. Условия реализации программы.

### Материально-техническое обеспечение:

Программа представляет необходимый перечень спортивного оборудования и учебно-методическое обеспечение.

Занятия проводятся в спортивном зале с ковровым покрытием и зеркальной стеной.

Зимой занятия по лыжам проводятся на свежем воздухе.

Для занятий используется следующее спортивное оборудование:

- степы для развития равновесий и координации движений;
- фитболы для игровых упражнений под музыку;
- грузики на голову для воспитания и закрепления навыка правильной осанки;
- гибкие обручи для выполнения упражнений на гибкость;
- резиновые бинты для растяжки мышц нижних конечностей.
- гимнастические маты
- мячи разных размеров
- гимнастические скамейки
- гимнастическая лестница
- баскетбольные и футбольные мячи
- баскетбольные стойки
- футбольные ворота
- конусы
- гимнастические палки
- гимнастические ленточки, султанчики
- специальное оборудование для игровых упражнений
- стойки для прыжков в высоту
- медициболы (1 кг, 3 кг.)
- батуты
- лыжи
- клюшки
- шайбы

- атрибуты к подвижным и народным играм
- гимнастический конь
- гимнастический мостик
- хореографических станок с зеркалом

Для занятий подобрана картотека специальных упражнений для овладения различными видами спорта. Комплексы силовых, игровых упражнений, упражнений для развития выносливости, силы, ловкости, скорости, гибкости. Подобраны разнообразные атрибуты для подвижных и спортивных игр.

### **Информационное обеспечение:**

1. Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей 4-7 лет «Из детства в отрочество», Москва «Просвещение» 2003 г.
2. В.А. Доскин, Л.Г. Голубева «Как сохранить и укрепить здоровье ребёнка», Москва «Просвещение» 2006 г.
3. Кузнецова М.Н. «Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в дошкольных образовательных учреждениях», Москва АРКТИ 2002 г.
4. Т.А. Шорыгина «Беседы о здоровье», Москва Творческий центр «Сфера» 2005 г.
5. Л.В. Гаврючина «Здоровьесберегающие технологии в ДОУ», Москва Творческий центр «Сфера» 2007 г.
6. А.В. Крабов «Школа содействующая здоровью», Калуга Издательство Н.Ф. Бочкарёвой 2004 г.
7. В.А. Доскин, Л.В. Голубева «Растём здоровыми», Москва «Просвещение» 2003 г.
8. О.А. Степанова «Игра и оздоровительная работа в начальной школе», Москва Творческий центр «Сфера» 2003 г.

Федеральный образовательный стандарт дошкольного образования

2. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования Диалог (издательство «Дрофа»), 2013 год.

3.ФГОС НОО 4.УМК под редакцией И.А.Винер (издательство «Просвещение, 2011 год): -Программа «Физическая культура. Гимнастика» 1-4 класс; -Программа «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» -Учебник «Физическая культура. Гимнастика» 1-4 класс -Учебно–методическое пособие «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» 5. Психология личности. Культурно-историческое понимание развития человека (А.Г.Асмолов. Серия "Психология для студента", 2007 год) 6. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб., 2008. 7. Запорожец А.В, Маркова Т.А. Системный подход к определению предмета дошкольной педагогики. // Основы дошкольной педагогики / Под ред. А.В. Запорожца, Т.А. Марковой. М., 1980. 8. Крылова Н.М. Детский сад — Дом радости. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. М., 2013. 9. Поддьяков Н.Н. Особенности психического развития детей

## Кадровое обеспечение:

Инструктор по физической культуре Сулим Елена Васильевна.

Сведения об образовании: среднее специальное, 1985 г – калужское медицинское училище, квалификация медицинская сестра, специальность «медицинская сестра общего профиля».

Стаж: общий 34 года , педагогический 29 лет

по специальности инструктор по физической культуре 29 лет,

по специальности инструктор по физической культуре в данном образовательном учреждении 23 года

Соответствие занимаемой должности

Сведения о повышении квалификации:

№ п/п	Наименование курсов	Образовательное учреждение	Документ (№, дата)
1.	Об установлении квалификационной категории по должности инструктор по физической культуре	Министерство образования и науки Калужской области	Приказ от 29.03.2018 №397
2.	Дошкольное образование как уровень общего образования в контексте государственных требований к образовательным результатам	Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования Калужской области «Калужский государственный институт развития образования»	40N 24160
3.	Обучение по программе тематических курсов повышения квалификации «Оздоровление детей дошкольного возраста	Калужский областной институт повышения квалификации	№ 0395 с 03 марта 2009 по 20 марта 2009

	нетрадиционными методами в условиях ДОУ» (ЛФК)		
4.	Обучение по программе «Современные подходы к организации и совершенствованию учебно-тренировочного процесса» (адаптивная физическая культура)	Калужский ФГБОУ высшего профессионального образования «Калужский государственный университет имени К.Э.Циолковского»	№ 1587 С 18 марта 2013 по 29 марта 2013
5.	Новые стратегии во всестороннем развитии и воспитании детей дошкольного возраста в условиях ФГОС	Калужский ФГБОУ высшего профессионального образования «Калужский государственный университет имени К.Э.Циолковского»	№180 29.07.2014
6.	Лечебная физкультура	ГБУЗ КО «Калужская областная больница»	№25504 30.12.2011
7.	Почетный работник общего образования Российской Федерации	Министерство образования и науки Калужской области	№23678 От 17 июня 2013
8.	Свидетельство от 01.10.2013 №17 о занесении на Доску почета лучших руководителей и педагогических работников муниципальных образовательных учреждений города Калуги в 2013 году	Министерство образования и науки Калужской области	На основании приказа от 22 июля 2013 г. №158/03-03
9.	Физкультура и спорт	Смоленский государственный институт физической культуры	04.11.1998 г №380
10.	«Оказание первой помощи детям при несчастных случаях, травмах, отравлениях и	Автономная некоммерческая организация дополнительного	60Л01

	других состояниях угрожающих жизни и здоровью»	профессионального образования учебный центр «СтройЭнергоМонтаж Сервис»	
--	--	--	--

**Методическое сопровождение осуществляет старший воспитатель Голубина Кристина Андреевна.**

### **2.3. Формы аттестации.**

Основная форма преподнесения учебного материала – игровая. Игровая деятельность в процессе занятий по программе носит комплексный характер. Возможность достижения игровой цели с каким-либо одним способом действий.

Программа предлагает различные пути проведения игры.

Правила игры, устанавливая лишь общую линию поведения, но не определяют жестко конкретные действия.

Например, представленные в программе физические и технические упражнения носят ассоциативные названия, и педагоги могут использовать эти ассоциации при задании на выполнение упражнения.

Игровой сюжет подготовительной части, которая предполагает общую разминку для разогрева мышц, настроив на занятия физическими упражнениями, предполагает обучение через демонстрацию упражнения так, чтобы обучающийся легко увидел основные характерные черты предмета (одушевленного, неодушевленного), который дал имя упражнению. При этом акценты на забавность характерного поведения, например, животного, чье имя носит упражнение, делает подготовительную часть веселой, настраивая на общую позитивную атмосферу занятий.

Игровой сюжет основной части, помимо использования принципов игрового сюжета подготовительной части, включает сюжетную организацию, когда деятельность играющих организуется в соответствии с образным или условным «сюжетом», в котором предусматривается достижение определенной цели.

Например, повторение выполнения упражнений гимнастической и акробатической разминок можно проводить через задание показать характерных поз движения конкретных предметов (одушевленных, неодушевленных), не упоминая при этом названия упражнения.

Или дать задание придумать какой-либо образ, и представить этот образ уже известным детям, упражнением.

Подобные задания позволяют решать педагогические задачи не только физического воспитания, но и умственного развития, расширяя образное воображение, концентрируя внимание на задаче.

Принимая во внимание, что упражнения разминки в своем большинстве ярко характеризуют движения различных животных, дети легко находят образ.

### 2.3.1. Оценочные материалы.

**Динамометрия** (тест по определению максимальной силы). Измерение силы правой и левой руки производится динамометром в положении стоя с выпрямленной рукой поднятой в сторону. Динамометр берется в руку стрелкой к ладони. Во время теста ни динамометр, ни кисть не должны касаться тела. Не разрешается делать резкие движения, сходить с места, сгибать и отпускать руку. Выполняются 2-3 попытки. Регистрируется лучший результат обеих кистей.

	5 лет	6 лет	Улет
Мальчики	5,0-10,5	6,0-12,5	8,0-12,5
Девочки	4,5-9,0	5,5-11,0	7,0-11,0

**Спирометрия** (тест по определению жизненной емкости легких). Измерение проводится спирометром. Ребенок вдыхает воздух и выдыхает в трубочку. Выполняются 2-3 раза, лучший результат записывается.

	5 лет	6 лет	7 лет
Мальчики	1,0-1,4	1,2-1,6	1,3-1,7
Девочки	1,0-1,2	1,1-1,5	1,2-1,6

**Тест по определению силовой выносливости** (сила мышц спины, брюшного пресса).

1. Ребенок по сигналу выполняет «уголок» и держит сколько может, при этом ноги должны быть прямые, не сгибаться в коленях, упор руками сзади, не ложиться на спину, угол подъема не более  $45^{\circ}$ . Засчитывается время, которое ребенок смог удержать «уголок».
2. Ребенок по сигналу выполняет «лодочку», и.п. – лежа на животе, руки за голову, голова смотрит вниз, ноги прямые, приподнять над полом, носки оттянуть. Держать сколько может не касаясь пола руками и ногами. Результат записывается.

5 лет	6 лет	7 лет
25-30 сек.	50-1.20 сек.	50 сек.-2 мин.

#### 2. Тесты

**Тест по определению быстроты бега.**

**Бег на 10м с хода.**

Тест проводится на беговой дорожке длиной не менее 30м, шириной 2-3м с песчаным или асфальтовым покрытием, двумя взрослыми. На линии начала 10м отрезка (т.е. старта) или финиша делаются отметки. Ребенок начинает разгоняться за 10м так, чтобы он набрал максимальную скорость к линии старта. В момент, когда ребенок поравнялся с линией старта, им делается резкая отмашка флажком. По этому сигналу второй, стоящий на линии финиша, включает секундомер и в момент, когда ребенок пересек линию финиша, секундомер выключается. Тест можно проводить по два на беговой дорожке.

### **Бег на 30м.**

На участке спортплощадки выбирается прямая асфальтированная или плотно утрамбованная дорожка шириной 2-3м, длиной не менее 40м. На дорожке отмечаются линии старта и финиша. Расположение линий старта и финиша должно быть таково, чтобы солнце не светило в глаза бегущему ребенку. Тестирование проводят два взрослых человека. По команде «внимание» двое детей проходят к линии старта и принимают стартовую позу стоя, т.е. «высокий старт». Следует команда «марш» и делается отмашка флажком. Включается секундомер. Во время бега не следует торопить ребенка, корректировать его бег, подсказывать элементы техники. Время фиксируется взрослым, стоящим на линии финиша (показатели в таблице).

Возраст	Пол	Бег 30м	Бег 10м с/х
5 лет	Мальчики	7,0 – 8,8	2,1 – 2,6
	Девочки:	7,1 – 9,1	2,2 – 2,8
6 лет	Мальчики	6,5 – 7,6	1,8 – 2,5
	Девочки	6,5 – 8,4	1,9 – 2,7
7 лет	Мальчики	6,0 – 7,0	1,7 – 2,3
	Девочки	6,3 – 8,3	1,9 – 2,6

### **Тест по определению скоростно-силовых качеств.**

#### **Прыжок в длину с места.**

Обследование прыжков в длину с места можно проводить на площадке в теплое время года, а в помещении - в холодное время года. Прыжок выполняется в заполненную песком яму для прыжков или на взрыхленный грунт площадью 1х2м.

При неблагоприятных погодных условиях прыжки можно проводить в физкультурном зале. Для этого может быть использована и резиновая дорожка. Ребенок прыгает, отталкивается двумя ногами с интенсивным взмахом руками от размеченной линии отталкивания на максимальное для него расстояние и приземляется на обе ноги. Приприземлении нельзя опираться сзади руками. Измеряется расстояние между линией отталкивания ног (по пяткам) и приземления (в см), засчитывается лучшая из 3 – х попыток.

	5 лет	6 лет	7 лет
Мальчики	0,82 – 1,07	0,95 – 1,32	1,12 – 1,40
Девочки	0,77 – 1,03	0,92 – 1,30	0,97 – 1,20

**Бросок набивного (медицинского) мяча** – 1кг двумя руками из – за головы, из исходного положения стоя.

Испытания проводятся на ровной площадке длиной не менее 10 метров. Ребенок встает у контрольной мерки и бросает мяч из – за головы двумя руками вперед из исходного положения стоя, одна нога впереди, другая сзади или ноги врозь. При броске ступни должны сохранять контакт с землей. Допускается движение вслед за произведенным броском. Делается 3 попытки. Засчитывается лучший результат.

	5 лет	6 лет	7 лет
Мальчики	1,65 – 2,60	2,15 – 3,40	2,70 – 4,00
Девочки	1,40 – 2,30	1,75 – 3,00	2,30 – 3,50

**Тест по определению координации движений.**

Проводится на координационномetre. Используется два вида прыжка: с помощью рук и без помощи рук. Дается по две попытки каждого вида. Лучший результат записывается.

5 лет	6 лет	7 лет
180 – 200	190 – 250	200 – 360

**Тест по определению силовой выносливости, вис на согнутых руках.**

Тест применяется для детей, начиная с трех лет. Ребенок стоит на ящике или полу так, чтобы подбородок находился на высоте железной палки и любым

способом хватается двумя руками за перекладину. По сигналу он отрывает ноги от ящика и принимает положение виса на согнутых руках, причем подбородок держится над перекладиной. Засчитывается время нахождения в висе от стартового сигнала до отпускания ниже перекладины в секундах.

	5 лет	6 лет	7 лет
Мальчики	5 – 10 сек.	10 – 20 сек.	15 – 30 сек.
Девочки	3 – 10 сек.	8 – 15 сек.	15 – 30 сек.

**Участие в соревнованиях, спортивных праздниках, открытых просмотрах**

\*дети до 5-ти лет тестирование не проходят

## 2.3.2 Методические материалы.

### Учебно-методическое и материально-техническое сопровождение.

Программа представляет необходимый перечень спортивного оборудования и учебно-методическое обеспечение.

Занятия проводятся в спортивном зале с ковровым покрытием и зеркальной стеной. Зимой занятия по лыжам проводятся на свежем воздухе.

Для занятий используется следующее спортивное оборудование:

- степы для развития равновесий и координации движений;
- фитболы для игровых упражнений под музыку;
- грузики на голову для воспитания и закрепления навыка правильной осанки;
- гибкие обручи для выполнения упражнений на гибкость;
- резиновые бинты для растяжки мышц нижних конечностей.
- гимнастические маты
- мячи разных размеров
- гимнастические скамейки
- гимнастическая лестница
- баскетбольные и футбольные мячи
- баскетбольные стойки
- футбольные ворота
- конусы
- гимнастические палки
- гимнастические ленточки, султанчики
- специальное оборудование для игровых упражнений
- стойки для прыжков в высоту
- медициболы (1 кг, 3 кг.)
- батуты
- лыжи
- клюшки
- шайбы

- атрибуты к подвижным и народным играм
- гимнастический конь
- гимнастический мостик
- хореографических станок с зеркалом

Для занятий подобрана картотека специальных упражнений для овладения различными видами спорта. Комплексы силовых, игровых упражнений, упражнений для развития выносливости, силы, ловкости, скорости, гибкости. Подобраны разнообразные атрибуты для подвижных и спортивных игр.

### Список использованной литературы:

1. Федеральный образовательный стандарт дошкольного образования
2. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования Диалог (издательство «Дрофа»), 2013 год.
3. ФГОС НОО
4. УМК под редакцией И.А.Винер (издательство «Просвещение, 2011 год): - Программа «Физическая культура. Гимнастика» 1-4 класс; - Программа «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» - Учебник «Физическая культура. Гимнастика» 1-4 класс - Учебно-методическое пособие «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики»
5. Психология личности. Культурно-историческое понимание развития человека (А.Г.Асмолов. Серия "Психология для студента", 2007 год)
6. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. СПб., 2008.
7. Запорожец А.В, Маркова Т.А. Системный подход к определению предмета дошкольной педагогики. // Основы дошкольной педагогики / Под ред. А.В. Запорожца, Т.А. Марковой. М., 1980. 8. Крылова Н.М. Детский сад — Дом радости. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. М., 2013.
9. Поддьяков Н.Н. Особенности психического развития детей