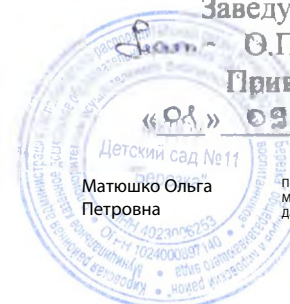


Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №11 «Березка» общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением физического развития воспитанников»

Рассмотрено и принята
на педагогическом совете № 1
« 31 » 08 2022 г.
Протокол заседания № 1
от «31» 08 2022 г.

Утверждаю
Заведующий ДОУ
О.П. Матюшко
Приказ № 40
«08» 09 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ»
для детей старшего дошкольного возраста**

Срок реализации: 2 года

Разработала: инструктор по физической культуре
Царева Т.Э.

Киров, 2022 год

Содержание Программы

№ п/п	Разделы Программы	Страница
1	Пояснительная записка	3
2	Содержание программы: Учебный план Содержание учебного плана	7
3	Планируемые результаты	18
4	Организационно-педагогические условия реализации программы	22

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа дошкольного образования физкультурно-спортивной направленности «Ключ к здоровью» (далее - ДОП) муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 11 «Березка» общеразвивающего вида» (далее МКДОУ Детский сад № 11 «Березка») нацелена на укрепление здоровья воспитанников, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, воспитание морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Данная ДОП разработана с учетом следующих нормативных правовых документов, регламентирующих функционирование дошкольного образования РФ:

Данная ДОП разработана с учетом следующих нормативных правовых документов, регламентирующих функционирование дошкольного образования РФ:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №19 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Нормативно-правовые акты, регламентирующие организацию образовательного процесса в дошкольной образовательной организации:

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СП 2.4.3648-20);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (далее – СанПиН 1.2.3685-21); .

ДОП разработана с учетом программы «Здоровый дошкольник» известного физиолога Ю.Г. Змановского, который в основу своей программы положил принцип использования циклических упражнений (прежде всего беговые) и их комбинации (бег, прыжки, лазание, метание и др.). Это обеспечивает многократное выполнение детьми физических упражнений, высокую моторную плотность.

В ДОП физкультурно-спортивной направленности «Ключ к здоровью» так же положена программа «Старт» Яковлевой Л.В., Юдиной Р.А., в которой для развития физических качеств у старших дошкольников рекомендовано использовать игровые упражнения с элементами спорта; для развития гибкости - игровые подражательные и акробатические упражнения; для развития силовой выносливости – физические упражнения на спортивных снарядах (рукоход, перекладина, тренажеры и др.).

Данная ДОП учитывает образовательные потребности, интересы воспитанников, родителей (законных представителей) и педагогов и ориентирована

на сохранение и поддержку физического и психического здоровья ребенка, развитие индивидуальных способностей и спортивного потенциала ребенка как субъекта отношений с людьми, миром и самим собой.

Данная ДОП предназначена для детей старшего дошкольного возраста (5 - 7 лет). Содержание программы предполагается реализовать в объеме 70 часов за 2 года обучения. Реализация ДОП осуществляется в условиях спортивного кружка, который посещают 15 детей.

Целью ДОП является: совершенствование двигательной деятельности детей по развитию физических качеств, воспитывать стремление к выражению своих возможностей: правильно оценивать свои силы, мобилизовать их адекватно поставленным целям.

Задачи:

- расширять у детей представления о многообразии физических и спортивных упражнений, о значении спорта в сохранении и укреплении здоровья;
- вызывать стремление к выражению своих возможностей в процессе выполнения упражнений: правильно оценивать свои силы, мобилизовать их адекватно поставленным целям;
- формировать у детей стремление к самопознанию и физическому совершенствованию;
- целенаправленно развивать двигательные умения, навыки, физические качества;
- воспитывать у детей и родителей интерес к соревнованиям как форме максимального проявления физических и психических возможностей.

Основные направления и формы организации образовательной деятельности

Реализация ДОП в спортивном кружке осуществляется по двум направлениям:

1. Развитие физических качеств детей.
2. Спортивно - досуговая деятельность.

Первое направление состоит из 9 блоков, объединяющих вопросы теоретического и практического характера. Теоретические занятия проводятся в начале учебного года с целью ознакомления детей с правилами поведения в спортивном зале, а также с правилами безопасного использования спортивных снарядов и физкультурных пособий.

Целью практических занятий является обучение детей двигательным умениям и навыкам, освоение правильной техники выполнения основных видов движений, целенаправленное развитие физических качеств. Содержание практических занятий усложняется на втором году обучения.

ДОП предусматривает сочетание групповых и индивидуальных занятий. Групповые занятия проводятся как при ознакомлении с физическими упражнениями, при формировании умений правильной технике выполнения, а также при проведении тренировочных занятий. Индивидуальные занятия проводятся по результатам контрольно-оценочных занятий для отработки не освоенных движений, тренировки развития отдельных физических качеств.

Второе направление состоит из 3 блоков. Блоки включают в себя мероприятия, направленные на закрепление и активное применение приобретенных ранее двигательных умений и навыков, активизацию двигательной деятельности детей, создание положительно – эмоционального настроения при проведении соревнований (игры – эстафеты, подвижные игры, спортивные игры). Организация игр соревновательного характера позволяют вызывать у ребенка стремления к выражению своих возможностей в процессе соревнований, мобилизовать их адекватно поставленным целям, а соответственно проявить уже сформированные физические качества (выносливость, ловкость, быстроту, силу и др.)

Использование соревновательных командных игр способствуют воспитанию положительных морально-волевых качеств у детей. Преодоление в команде различных трудностей, достижение общего командного результата – все это сплачивает детский коллектив.

При организации работы по данному направлению привлекаются родители, которые являются активными участниками игр – эстафет, «Веселых стартов», спортивных игр. Это позволяет формировать у родителей сознание значимости занятий физической культурой для здоровья, воспитывать у детей и родителей интерес к соревнованиям как форме максимального проявления физических и психических возможностей.

Одним из мероприятий, данного направления является участие воспитанников спортивного кружка в городских спортивных мероприятиях:

- Спартакиады по летним и зимним видам спорта среди дошкольных образовательных учреждений Кировского района.
- Областные Спартакиады по летним и зимним видам спорта среди дошкольных образовательных учреждений.
- «Лыжня России» (забег на лыжах - дистанция 300м).

При реализации ДОП физкультурно-спортивной направленности «Ключ к здоровью» используются технологии, ориентированные на формирование общекультурных компетенций воспитанников:

- технология развивающего обучения;
- технология индивидуализации обучения;
- личностно - ориентированная технология;
- технология компетентностного и деятельностного подхода.

В основу реализации данной ДОП положены следующие принципы:

- принцип научности - предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками; тесную связь физического воспитания с формированием установок, навыков, способов и приёмов, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей;
- принцип индивидуально – личностной ориентации воспитания предполагает доверие к физическим ощущениям ребёнка, обучение его навыкам ощущать и принимать своё тело таким, какое оно есть;

- принцип систематичности и последовательности предполагает последовательную работу над совершенствованием физических качеств ребёнка;
- принцип концентрического (спиралевидного) обучения заключается в повторяемости выполнения усвоенных физических упражнений и познание нового на следующем этапе развития, т.к. в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы;
- принцип коммуникативности предполагает атмосферу доброжелательности и взаимопонимания, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья; создание условий для наиболее полного раскрытия личности ребёнка, максимального развития его способностей;
- принцип связи теории с практикой формирует у детей умение осознанно и самостоятельно пользоваться двигательными умениями и навыками в различных условиях;
- принцип взаимодействия МКДОУ Детский сад № 11 «Березка» и семьи направлен на создание условий для успешной реализации способностей ребёнка и обеспечение возможности сохранения здоровья в семье.

Предполагаемый результат ДОП:

1. Разносторонняя и повышенная физическая подготовленность дошкольников, состоящих в кружке (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, подвижность).
2. Умение взаимодействовать с партнерами в игровых и соревновательных ситуациях, высокоразвитые волевые и моральные качества личности.
3. Будет обеспечено стабильное участие не менее 50% детей в городских спортивно-массовых оздоровительных мероприятиях.

ДОП реализуется в течение 2 лет, в течение учебного года с сентября по май включительно. Объем ДОП - 70 часов.

II. Содержание ДОП

Учебный план

№ п/п	Разделы (блоки)	Кол-во часов
1. Развитие физических качеств		
1	Введение. Обеспечение жизни и здоровья детей при использовании спортивных снарядов и физкультурных пособий. Беседы о значении спорта в жизни человека. Проведение стартового мониторинга по выявлению уровня развития физических качеств.	2
2	Специальные разминки	4
3	Развитие правильного дыхания.	4

4	Развитие ловкости	8
5	Развитие гибкости	8
6	Развитие скоростно-силовых качеств	8
7	Развитие мышечной силы	8
8	Развитие быстроты	8
9	Проведение итогового мониторинга	2
2. Спортивно – досуговая деятельность		
1	Игры – эстафеты, игры соревновательного характера	6
2	Спортивные игры	6
3	Участие в городских спортивно – оздоровительных мероприятиях	4
ИТОГО: 70		

Занятия с детьми в спортивном кружке по реализации первого направления проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия – 30 минут, что равно одному академическому часу. Мероприятия второго направления (игры – эстафеты, игры соревновательного характера, спортивные игры) проводятся 1 раз в месяц. 2 раза в год воспитанники кружка принимают участие в городских спортивно – оздоровительных мероприятиях.

Учебно-тематический план

(1 год обучения – с детьми 5 – 6 лет)

Учебно-тематический план определяет последовательность тем и количество часов для их изучения в неделю. С сентября по май проводится по одному занятию в неделю. Общее количество часов в год в старшей группе - 35 часов, в подготовительной группе - 35 часов, продолжительность занятия в старшей группе - 25 минут, в подготовительной группе - 30 минут. Занятия могут проводиться как в утреннее, так и в вечернее время.

№ п/п	Тема занятия	Общее кол-во часов	Форма проведения занятия	Методы контроля
1. Развитие физических качеств				
1	Введение. Обеспечение жизни и здоровья детей при использовании спортивных снарядов и физкультурных пособий. Беседы о значении развития физических качеств. Проведение стартового мониторинга по выявлению уровня развития физических качеств.	1	Фронтальные теоретические занятия	Анализ качества выполнения упражнений
2	Специальные разминки на основе круговой тренировки	2	Фронтальное тренировочное занятие	Анализ качества выполнения

				упражнений
3	Развитие правильного дыхания	2	Фронтальное занятие	Анализ качества выполнения упражнений
4	Развитие чувства равновесия. Игры с бегом, прыжками, лазаньем, преодолением препятствий.	2	Групповое тренировочное занятие	Анализ качества выполнения упражнений
5	Развитие гибкости, эластичности позвоночника и подвижности суставов	4	Групповое, Индивидуальное	Анализ качества выполнения упражнений
6	Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега.	4	Групповое тренировочное занятие	Анализ качества выполнения упражнений
7	Развитие мышечной силы: отжимание от гимнастической стенки, использование рукохода, подъем туловища из положения: лежа на спине, выполнение упражнений с тренажером «Гимнастический ролик»».	4	Групповое, индивидуальное	Анализ качества выполнения упражнений
8	Развитие быстроты: бег 10 м, 30 м, обучение челночному бегу.	4	Фронтальное групповое тренировочное занятие	Анализ качества выполнения упражнений
9	Проведение итогового мониторинга	1	Контрольно-оценочное занятие	
2. Спортивно – досуговая деятельность				
1	Игры – эстафеты, игры соревновательного характера	3	Развлечение, праздники	Анализ качества выполн. упражн.
2	Спортивные упражнения и игры: с элементами баскетбола, футбола, хоккея, городки. Упражнения со скакалками, обручами, кеглями, кольцебросом.	3	Развлечение, праздники	Анализ качества выполн. упражн.
3.	Участие в городских спортивно – оздоровительных мероприятиях	2	Спортивное соревнование	Оценка зрителей, жюри
ИТОГО:		35		

Учебно-тематический план
(2 год обучения – с детьми 6-7 лет)

№ п/п	Тема занятия	Общее кол-во часов	Форма проведения занятия	Методы контроля
1. Развитие физических качеств				
1	Введение. Обеспечение жизни и здоровья детей при использовании спортивных снарядов и физкультурных пособий. Беседы о значении спорта в жизни человека. Знакомство с видами спорта.	1	Фронтальные теоретические занятия	Анализ качества выполнения упражнений
2	Специальные силовые разминки	2	Фронтальное тренировочное занятие	Анализ качества выполнения упражнений
3	Развитие правильного дыхания	2	Фронтальное занятие	Анализ качества выполнения упражнений
4	Развитие ловкости: игры с бегом, прыжками, лазаньем, преодолением препятствий.	4	Групповое тренировочное занятие	Анализ качества выполнения упражнений
5	Работа по развитию гибкости с использованием акробатических упражнений	4	Групповое, индивидуальное	Анализ качества выполнения упражнений
6	Развитие прыгучести в прыжках с места.	4	Групповое тренировочное занятие	Анализ качества выполнения упражнений
7	Развитие силовой выносливости: подтягивание на перекладине, отжимание от пола, выполнение упражнений с тренажером «Гимнастический ролик».	6	Групповое, индивидуальное	Анализ качества выполнения упражнений
8	Развитие скоростной выносливости. Отработка навыков бега, стартовой скорости, выполнение упражнений на тренажере «Велосипед»	6	Фронтальное групповое тренировочное занятие	Анализ качества выполнения упражнений
9.	Проведение итогового мониторинга	1	Контрольно-оценочное занятие	

2. Спортивно – досуговая деятельность				
1	Игры – эстафеты, игры соревновательного характера	2	Развлечения, праздники	Анализ качества выполнения упражнений
2	Упражнения со скакалками, обручами, кеглями, кольцебросом. Спортивные игры: баскетбол, футбол, хоккей, городки. Катание на лыжах, санках.	2	Развлечения, праздники	Анализ качества выполнения упражнений
3	Участие в городских спортивно-оздоровительных мероприятиях	2	Спортивное соревнование	Анализ качества выполнения упражнений
ИТОГО:		35		

Содержание программы

1. Развитие физических качеств

1. Введение. Организация познавательных бесед с детьми.	
<p>Обеспечение жизни и здоровья детей при использовании спортивных снарядов и физкультурных пособий. Беседы о значении спорта в жизни человека. Проведение стартового мониторинга по выявлению уровня развития физических качеств.</p>	
1год обучения	2год обучения
<ul style="list-style-type: none"> - Познакомить с понятием «здоровье» - Роль физических упражнений в оздоровлении собственного организма; - Дать детям представление о здоровом образе жизни; - Познакомить с техникой безопасности при выполнении физических упражнений на разнообразных спортивных снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, гимнастическая горка, рукоход, на тренажерах); - Познакомить с правилами пользования спортивным инвентарем; - Познакомить с правилами безопасности при выполнении метания игровых спортивных пособий (мячи, мешочки и др.); - Познакомить с техникой безопасности в групповых играх со спортивным инвентарём (баскетбольные мячи, 	<ul style="list-style-type: none"> - Расширить представления детей о ЗОЖ - Раскрыть значение спорта в жизни человека - Познакомить с разнообразными видами спорта (хоккей, футбол, баскетбол, легкая атлетика, лыжный конькобежный спорт и т.д.) - Проведение бесед по выявлению знаний правил безопасности при использовании спортивных снарядов, умений применять при выполнении физических упражнений на спортивных снарядах, тренажерах - Познакомить с правилами безопасности при выполнении физических упражнений на разнообразных спортивных снарядах - Закреплять правила безопасности при выполнении метания игровых

<p>хоккейная клюшка, бадминтонная ракетка и др.) например: при замахе клюшкой для удара по шайбе нужно слегка отводить её назад, а не вверх, чтобы случайно не ударить игрока; - Познакомить с самостраховкой при выполнении физических упражнений.</p>	<p>спортивных пособий - Закреплять правила пользования спортивным инвентарём в групповых играх - Закреплять навыки самостраховки при выполнении физических упражнений и движений в подвижных играх.</p>
3. Специальные разминки (см. приложение)	
1год обучения	2год обучения
<ul style="list-style-type: none"> - Специальная разминка № 1 для мышц грудной клетки - Специальная разминка № 2 для мышц спины - Специальная разминка № 3 для мышц рук - Специальная разминка № 4 для мышц плеча - Специальная разминка № 5 для мышц ног - Специальная разминка № 6 для мышц живота 	<ul style="list-style-type: none"> - Специальная разминка № 1 для мышц грудной клетки - Специальная разминка № 2 для мышц спины - Специальная разминка № 3 для мышц рук - Специальная разминка № 4 для мышц плеча - Специальная разминка № 5 для мышц ног - Специальная разминка № 6 для мышц живота - Специальная разминка № 7 для парного выполнения - Специальная разминка № 8 для выполнения в шеренгах лицом друг к другу
4. Развитие правильного дыхания	
<p>От правильного дыхания зависит здоровье человека, его физическая и умственная работоспособность и выносливость. Для эффективного решения задач укрепления дыхательной системы детей с целью повышения сопротивляемости к простудным заболеваниям, а также выносливости при физических нагрузках проводится дыхательная гимнастика. Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость: у тренированных детей не бывает одышки, и дыхание у них быстро успокаивается даже после длительной физической нагрузке.</p>	
1год обучения	2год обучения
<p>Дыхательные упражнения: - «Послушаем свое дыхание» - «Воздушный шар» - «Ежик» - « Кошка» - «Трактор» - « Пароход» - «Гуси»</p>	<p>Дыхательные упражнения: - «Ворона» - «Лягушонок» - «Веселая пчелка» - «Ловим комара» - «Насос» - «Дровосек» - «Ракета»</p>
5. Развитие ловкости и равновесия	

Ловкость – это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Ловкость связана с развитием координации движений, умением согласованно и последовательно выполнять движения, быстротой мышления и реакции, моторной памятью, навыками пространственной и временной ориентировок.

Развитие чувства равновесия – это способность сохранять устойчивое положение тела при любых движениях и позах.

Развитие чувства равновесия связано в разных условиях с совершенствованием функций коры головного мозга, уравниванием процессов возбуждения и торможения, с развитием вестибулярного аппарата и мышечного чувства. Систематические упражнения развивают внимание, собранность, координацию движений, умение ориентироваться в разных условиях, быстроту реакции и мышления, смелость и самообладание.

1 год обучения	2 год обучения
<p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба по скамье перешагивая набивные мячи; - ходьба по скамье с наклонами, раскладывая или собирая кубики; - ходьба по скамье с поворотом кругом; - ходьба по узкой рейке гимнастической скамьи; - вбегать и сбегать по наклонной доске (ширина – 20см); - стоять на скамье на одной ноге (считать до 3-5раз), чередовать правую и левую ногу - кружиться парами, держась за руки (5-10сек) <p>Подвижные игры:</p> <p>С бегом: «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Рыбаки и рыбки», «Мыльные пузыри» и т.д.</p> <p>С прыжками: «Лягушки в болоте», «Не оставайся на полу», «Салки в кругу» и т.д.</p> <p>С лазаньем: «Медведи и пчелы», «Пожарные на ученье», «Кто скорей к флажку» и т.д.</p> <p>С метанием: «Ловишки с мячом», «Ловкая пара», «Шмель», «Охотник» и т.д.</p>	<p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ходьба по скамье, посередине перешагнуть через канат; - ходьба по скамье, на каждый шаг с хлопком под коленом; - ходьба по скамье, на середине присесть, повернуться кругом, встать, идти дальше; - ходьба по линии, по скамье спиной вперед; - прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной доске; - ходьба по скамье, на середине перепрыгнуть через веревку (высота – 20см), идти дальше; - ходьба по рейкам лестницы, лежащей на полу; - сидя на скамье с опорой рук сзади, приподнимать и опускать прямые ноги; сидя поворачиваться на 360 градусов направо, налево; - встать и сесть без помощи рук, удерживая на голове мешочек - балансирование на одной ноге с закрытыми глазами; - ходьба на четвереньках по наклонной доске. <p>Подвижные игры:</p> <p>С бегом: «Веселые ребята», «Быстрые ловишки», «Сороконожки», «Догони друга»</p>

	<p>и т.д. С прыжками: «Пингвины», «Удочка», «Лягушки и цапля», «С кочки на кочку» и т.д. С лазаньем: «Мы – веселые мартышки», «Выше ноги от земли», «Перелет птиц» и т.д. С метанием: «Охотники и звери», «Не упусти шарик», «Стоп» и т.д.</p>
<p>6. Развитие гибкости</p> <p>Развитие гибкости осуществляем с помощью подражательных движений, дети достигают высоких результатов, раскрывая свои природные задатки, интересы и способности. Эффективность подражательных движений заключается в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из разных исходных положений и с большим разнообразием видов движений: ходьбы, прыжков, ползания, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Игровые упражнения «Веселый тренинг» способствуют развитию координации движений и дают нагрузку специальным группам мышц. Каждое освоенное упражнение для ребенка — это его маленькая победа в своем физическом совершенствовании. Наблюдение за выполнением упражнений дает возможность оценить у каждого ребенка уровень физической восприимчивости тех или иных мышечных нагрузок, и, тем самым, индивидуализировать объем и количество повторений, упражнения имеют названия, символизирующие подражание каким-либо действиям различных персонажей из известных произведений и сказок, а также предметов, птиц, рыб, зверей, деревьев и т.п.</p>	
<p>1 год обучения</p>	<p>2 год обучения</p>
<p>Упражнения игрового подражательного характера:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Кошечка», «Медведь» - «Гусеница», «Лягушка» - «Хитрая лиса», «Улитка» - «Аист», «Белка» - «Мартышка», «Паучок» <p>Игровые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Качалочка», «Оловянный солдатик» - «Цапля», «Морская звезда» - «Покачай куклу», «Танец медвежат» - «Мостик» и т.д. 	<p>Упражнения игрового подражательного характера:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Пантера», «Крокодил» - «Лодочка», «Кенгуру» - «Лошадка» - «Слон», «Орел» - «Утята», «Обезьянки - шалуны» - «Рак пятится» <p>Развитие гибкости с использованием акробатических упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Самолет», «Корзинка» - «Улитка», «Верблюд» - «Стрела» и т.д.
<p>7. Развитие скоростно – силовых качеств</p> <p>Прыгучесть – это свойство человека высоко, далеко и быстро прыгать. Оно связано с силой мышц нижних конечностей и быстротой их сокращений. Прыгучесть очень важное качество для ведения любой спортивной игры (баскетбол, волейбол, футбол). В легкой атлетике прыгучесть важна для прыжков в длину, в высоту, бега с препятствиями. Качество прыгучести необходимое</p>	

условие для хорошей координации движений, для быстроты переключения от одного дела к другому, для прикладных навыков в жизни каждого человека.

1 год обучения	2 год обучения
<p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прыжки в длину с места. - Приседания за 20сек (количество раз). - Различное ползание и лазанье из и.п. лежа на животе. 	<p>Упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прыжки в высоту с прямого разбега. - Прыжки в высоту с места прямо. - Прыжки через скакалку в течение 30 сек. <p>Упражнения с использованием тренажеров «Велосипед», «Гимнастический ролик».</p>

8. Развитие мышечной силы (см. приложение)

Мышечная сила – это способность организма человека, позволяющая в процессе двигательных действий преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечного напряжения.

Постепенное развитие мышечной силы влияет на выработку правильной осанки, что положительно отражается на состоянии всего здоровья. Постепенно нарастающие трудности приучают детей их преодолевать, воспитывают целеустремлённость, трудолюбие, желание совершенствоваться, проявлять не только мышечные, но и волевые усилия, повышают физическую работоспособность.

Развитие мышечной силы способствует силовой выносливости.

Силовая выносливость – это способность к длительному выполнению работы без снижения ее интенсивности и эффективности

1 год обучения	2 год обучения
<p>Упражнения с внешним сопротивлением:</p> <p>С набивными мячами (700г):</p> <ul style="list-style-type: none"> - для мышц плечевого пояса - для мышц туловища - для мышц ног <p>Упражнения в парах</p> <p>Упражнения на метание мешочка вдаль.</p> <p>Упражнения с отягощениями:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Отжимание руками от гимнастической стенки; - Отжимание от пола и. п.: лежа на животе с упором рук перед грудью; - Подъём туловища и.п.: лёжа на спине; - Передвижение по рейкам рукохода с помощью взрослого; <p>Упражнения с использованием тренажеров.</p> <p>Упражнения для общей выносливости:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бег в медленном темпе 	<p>Упражнения с внешним сопротивлением:</p> <p>С набивными мячами (1000г)</p> <ul style="list-style-type: none"> - для мышц плечевого пояса - для мышц туловища - для мышц ног <p>Упражнения в парах</p> <p>Упражнения с гантелями</p> <p>Упражнения для силовой выносливости:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Отжимание от пола и. п.: лежа на животе с упором рук перед грудью. - Подъём туловища из и.п.: лёжа на спине (за 30 сек)..- - «Уголок» на гимнастической стенке. - Передвижение по рейкам рукохода и самостоятельное спрыгивание с сохранением равновесия. <p>Упражнения с использованием тренажеров: «Велосипед», «Гимнастический ролик».</p> <p>Упражнения для общей</p>

<p>(650 - 1700м). - Бег на 300 м с высокого старта. - Бег на лыжах в медленном темпе (500 -1000м).</p>	<p>выносливости: - Бег в медленном темпе. (700 - 2000м) - Бег на 300 м с высокого старта. - Бег на лыжах в медленном темпе (1000 -1500м).</p>
<p>9.Развитие быстроты</p> <p>Быстрота – это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Систематические упражнения развивают быстроту реакции и мышления, ловкость и координацию, смекалку и находчивость. Для детей характерно стремление к быстрым движениям, что связано с особенностями их организма, нервной системы (повышенная чувствительность, быстрая смена процессов возбуждения и торможения).</p>	
<p>1 год обучения</p>	<p>2 год обучения</p>
<p>Упражнения: Игры с обручем: - «Не опоздай» - « У кого дальше» - «Волчок» и т.д. Игры с палкой: - «Кто скорее дойдет до верха» - «Гребцы» Игры с мячом: - «Кто дальше» - «Поймай мяч» - «Ударь и догони» Подвижные игры и игры с элементами соревнования: - «Успей поймать» - «Бери скорее» - «Догони» - «Кто скорее дойдёт до середины» - Игры – эстафеты. - Бег 30 м с высокого старта. - Челночный бег (10м * 3). - Оздоровительный бег.</p>	<p>Упражнения: Игры с обручем: - «Догони обруч» - «Кто дальше» - «Скорее в обруч» и т.д. Игры с палкой: - «Пропеллер» - «Поймай палку» Игры с мячом: - «Толкни - поймай» - «Брось мяч» - «Катай быстрее» Подвижные игры и игры с элементами соревнования: - «Кто быстрее» - «Добеги и прыгни» - «Успей первым» - «Найди пару в кругу» и т.д. - Игры – эстафеты - Бег 30 м с высокого старта. - Челночный бег (10м * 3). - Оздоровительный бег. Упражнения с использованием тренажеров</p>

Спортивно – досуговая деятельность

Спортивно – досуговая деятельность положительно влияет на решение широкого круга оздоровительных и воспитательных задач, в значительной мере помогает создать оптимальный двигательный режим, способствует повышению работоспособности, совершенствованию физических качеств и закалке детей.

1. Подвижные игры (см. приложение)

Характерной чертой подвижных игр является не только богатство и разнообразие движений, но и свобода их применения в разнообразных игровых ситуациях, что

создает большие возможности для проявления инициативы и творчества. Подвижные игры имеют ярко выраженный эмоциональный характер. Играя, ребёнок испытывает радость от напряжения физических и умственных сил, необходимого для успеха

1 год обучения	2 год обучения
«Мышеловка» «Мы веселые ребята» «Грибник» «Сороконожки» «Волк во рву» «Медведи и пчелы» «Охота на куропаток» «Мыльные пузыри» «Моряки и акула» и т. д.	«Олени упряжки» «Дружные ребята» «Рыбаки» «Сороконожки» «Выше ноги от земли» «Мартышки» «Пожарные на ученье» «Нарты - сани» «Охотники и звери» «Ловишка, бери ленту» и т. д.

2. Игры - эстафеты, игры соревновательного характера

Игры - эстафеты, игры соревновательного характера предоставляют каждому ребенку возможность наиболее полно проявить себя, реализовать свои возможности. Важнейшее достижение этих игр состоит в том, что в своей совокупности они исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений: ходьбу, бег, прыжки, лазанье, метание, бросание, упражнения с предметами – и поэтому являются самым универсальным и незаменимым средством развития физических качеств детей.

1 год обучения	2 год обучения
«Веселые соревнования» «Кто скорее?» «Быстрые и меткие» «Кузнечики» «Перетягивание каната» «Чья команда сделает лучше?» «Я - впереди!» и т. д.	«Полоса препятствий» «Переправа» «Ловкие прыгуны» «Кто дальше бросит?» «Построй крепость» «Перемени предмет» «Разведчики» и т. д.

3. Спортивные игры и упражнения

Спортивные игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма, улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально – волевых качеств.

1 год обучения	2 год обучения

<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения с мячами - Упражнения со скакалками - Упражнения с обручами - Упражнения кеглями <p>Игры игровые упражнения с элементами спорта:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Городки - Футбол - Хоккей - Баскетбол - Лыжи - Санки 	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнения с мячами - Упражнения со скакалками - Упражнения с обручами - Упражнения кеглями <p>Спортивные игры:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Городки - Футбол - Хоккей - Баскетбол - Лыжи - Санки
<p>1. Участие в городских спортивно – оздоровительных мероприятиях</p>	
<p>Цель: формирование потребности детей в здоровом образе жизни, развитие и укрепление двигательных умений, навыков, физических качеств детей, пропаганда физической культуры и укрепление здоровья детей</p>	
<p>1 год обучения</p>	<p>2 год обучения</p>
<p>«Лыжня России» - забег на лыжах (дистанция 300м)</p>	<p>«Лыжня России» - забег на лыжах (дистанция 300м)</p> <p>Участие в районных и областных Спартакиадах дошкольников по летним и зимним видам спорта.</p> <p>Выполнение единых тестовых упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Тест №1. Бег 30м с высокого старта - Тест №2. Прыжок в длину с места - Тест №3. Челночный бег 3*10м - Тест №4. Наклоны вперед из положения: сидя на полу - Тест №5. Бег 300 м с высокого старта - Тест №6. Поднимание туловища из положения: лёжа на спине в сед (за 30 сек).

III. Планируемые результаты и оценочные материалы

Основные требования к знаниям, умениям и навыкам воспитанников

(1 год обучения – для детей 5 – 6 лет)

К концу учебного года воспитанники спортивного кружка должны:

Иметь представления, понимать:	Уметь:
<ul style="list-style-type: none"> - о значении развития физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота, 	<ul style="list-style-type: none"> правильно выполнять дыхательные упражнения: вдох – носом, выдох – ртом

<p>выносливость, сила) для сохранения и укрепления здоровья, занятия спортом;</p> <ul style="list-style-type: none"> - о технике выполнения упражнений на спортивных снарядах (гимнастическая стенка, скамья, рукоход и т.д.); - о роли самостраховки для безопасного выполнения физических упражнений; - о значении правильного дыхания при выполнении физических упражнений; - о важности осознанного выполнения движений с элементами гимнастики; - о значении мягкого приземления при выполнении прыжков в длину с места; - от чего зависит лёгкость бега; - о значении проявления волевых качеств (сила воли, спортивное упорство, терпение) 	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдать четкую организацию при выполнении физических упражнений (при отбивании мяча, метании игровых пособий: мешочки, набивные мячи; вращении обруча и т.д.) - выполнять точную технику движения на спортивных снарядах, технику игровых упражнений с каждым видом спортивного инвентаря (мячи, скакалки, обручи и т.д.) для их безопасности; - соблюдать технику выполнения составных элементов различных видов прыжков: отталкивание, группировку в фазе полёта; для увеличения силы толчка согласовывать движения рук, ног и туловища (прыжки в длину с места); - преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечного напряжения в процессе двигательных действий (отжимание руками от гимнастической стенки, подъем туловища из положения: лежа, передвижение по рукоходу); - сохранять беговую осанку, пользоваться приемами ускорения бега; уметь быстро менять направление движения по звуковому или словесному сигналу.
--	---

(2 год обучения – для детей 6- 7 лет)

К концу учебного года воспитанники спортивного кружка должны:

Иметь представления, понимать:	Уметь:
<ul style="list-style-type: none"> - о значении спорта в жизни человека; - о видах спорта; - о технике выполнения физических упражнений на спортивных снарядах; - об акробатических упражнениях, важности их осознанного выполнения для достижения результата; - о технике выполнения разных видов прыжков (прыжки в высоту с места прямо); - о значении связи между силой толчка ногами и согласованной работой рук; 	<ul style="list-style-type: none"> - правильно дышать при выполнении физических упражнений; - осознанно относиться к выполнению упражнений на снарядах, физических упражнений со спортивным инвентарём, четко соблюдать при этом технику выполнения; - согласованно и последовательно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную активность в соответствии с установкой педагога (бег из разных исходных положений, бег с прыжками, лазаньем, преодолением препятствий); - выполнять упражнения на спортивных

<p>- о различных способах бега.</p>	<p>снарядах; - строго соблюдать технику выполнения прыжков с выпрыгиванием на мат, прыжков в высоту с места прямо; - преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему посредством мышечного напряжения в процессе двигательных действий (отжимание руками от пола, лёжа на животе; подъем туловища из положения: лежа; - выполнять в течение значительного времени упражнения умеренной интенсивности (оздоровительный бег, прыжки на скакалке, бег на 150-300м); - уметь максимально мобилизовывать свои силы, волевые качества (силу воли, настойчивость, спортивное упорство) при участии в спортивных соревнованиях.</p>
-------------------------------------	--

Динамика развития физических качеств и движения у детей

Физические качества	Средства определения физических качеств	Нормативы		
		Пол	6 лет	7 лет
Скорость - это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок	Бег на 30 м с высокого старта (сек)	М	7,6 – 7,5	6,4 – 6,8
		Д	8,2 – 7,8	6,5 – 7,0
	Бег челночный-3*10м (сек)	М	11,0-10,4	9,6 - 9,0
		Д	11,1-10,5	9,7 - 9,0
Выносливость – это способность противостоять утомлению в какой – либо деятельности	Бег в медленном темпе (дистанция в м)	М	680-1700	900-2000
		Д	650-1200	700-1800
	Бег на 300м с высокого старта	М	1мин 55с	1мин 40с
		Д	2мин	1мин 50с
	Бег на лыжах в медленном темпе	М	1 км	1,5 км
		Д	500 м	1 км
Прыгучесть – это способ координировать свои движения, владеть телом и	Прыжки в длину с места (см)	М	101 -140	113 - 150
		Д	100 - 130	114 - 140

сознанием в полёте, начиная с разбега или толчка	Прыжки в высоту прямо с прямого разбега.	М Д	--- ---	60 - 70 55 - 65
	Прыжки в высоту с места прямо (см).	М Д	--- ---	30 - 40 25 - 40
Мышечная сила – это способность в процессе двигательных действий преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечного напряжения.	Отжимание руками от гимнастической стенки	М Д	10 - 15 8 - 12	--- ---
	Отжимание и. п. лежа на животе с упором рук перед грудью	М	---	5 - 10 раз
		Д	---	4 - 6 раз
	Подъём туловища из и.п.: лёжа на спине	М	15 раз	20 раз
Д		10 раз	15 раз	
«Уголок» на гимнастической стенке	М	---	4 – 5 раз	
	Д	---	3 раз	
Ловкость – это способность быстро овладевать новыми движениями, быстро перестраивать двигательную активность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановке	Подвижные и спортивные игры с бегом, прыжками, лазаньем, метанием, подлезанием, перелезанием и преодолением препятствий	Ребёнок должен проявлять сообразительность, увёртливость, умение легко передвигаться между предметами и игроками, инициативу при неожиданных изменениях ситуации, использовать благоприятные для этого моменты с помощью пространственной и временной ориентировок; быстро и безошибочно переключаться с одного вида движения на другое по звуковому сигналу или по правилам игры, преодолевая на пути все препятствия		
Чувство равновесия – это способность сохранять устойчивое положение тела при любых движениях и	Упражнения на равновесие. Использование упражнений, в	Упражнения с последующим возрастным усложнением в технике исполнения:		

позах	которых требуется удерживать свое тело от падения, останавливать неловкое движение	- стойка на одной ноге, гимнастической скамье, буме, приподнятой над полом доске (30-100см); - вращение на диске «здоровья»; - бег, прыжки, кружение на ограниченной площади;	
Гибкость – это функциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость растяжки определяется эластичностью мышц, суставов и связок	Упражнения с элементами гимнастика	6 лет	Упражнение с наклоном (прогибанием) туловища вперед, в стороны, назад; - «Кошка» - «Слон» - «Волчок» и др.
	Акробатические упражнения	7 лет	- «Самолет» - «Корзинка» - «Улитка» - «Верблюд» - «Стрела» и др.

IV Организационно-педагогические условия реализации ДОП

Расписание

Материально - технические (пространственные) условия организации физической культуры детей дошкольного возраста:

- информационные папки;
- физкультурный зал;
- спортивная площадка, оснащенная спортивным инвентарем и оборудованием;
- участки детского сада, оснащенные спортивным оборудованием.

Технические средства обучения:

- музыкальный центр;
- CD и аудио материал;
- интерактивная доска.

Наглядно - образный материал:

- Иллюстрации и репродукции (спортсмены, виды спорта);
- Наглядно - дидактический материал карточки «Виды спорта»;
- Игровые атрибуты для подвижных игр;
- Картотека подвижных игр;
- Картотека упражнений на дыхание.

Методическое обеспечение

1. В.Г.Алямовская, Программа «Как воспитать здорового ребенка», Новгород, 1993 г.
2. Е.Н.Вавилова. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М. Просвещение, 1981г
3. Э.С.Вильчковский. Развитие двигательной функции у детей. Киев: Здоровья, 1983-208с.
4. Л.Д Глазырина Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст. – М.: Гуманит, изд. центр Владос, 1999г. 264с.
5. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. – М.: Медицина. 1989г.-128с.
6. Змановский Ю.Ф Программа «Здоровый дошкольник».
7. В.А.Муравьев, Н.Н. Назарова. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста. Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004г.- 112с.
8. М.А. Рунова. Двигательная активность ребенка в детском саду.- М.: Мозаика – Синтез, 2000г.-256с.
9. Т.И. Осокина Физическая культура в детском саду. – 3-е изд., перераб.- М.: Просвещение, 1986. – 304с.
10. Л.В.Яковлева, Р.А.Юдина Программа «Старт», методические рекомендации - Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет, М.

ДОП обеспечена методическими пособиями и оборудованием:

- методическая литература;
- разработанные конспекты занятий кружка по месяцам;
- картотека с подвижными играми;
- аудиозаписи для комплексов ритмической гимнастики;
- иллюстрации по видам спорта
- физкультурный инвентарь и оборудование.

Направление работы	Наличие спецпомещений	Имеющееся оборудование	Дидактический материал
Физкультурно-оздоровительное	Спортивный зал со спортивным инвентарём, физкультурные уголки (во всех группах), спортивная площадка для подвижных и спортивных игр с беговой дорожкой, ямой для прыжков, площадка для игр в футбол,	Оборудование для развития всех видов движений, пособия и атрибуты для подвижных игр и закаливания, лампа для кварцевания, корректирующие коврики. Гимнастические лестницы, гимнастические стенки, гимнастические доски, дуги, стойки для прыжков в высоту, тренажеры, ручные	Наглядная информация для педагогов и родителей по развитию движений и оздоровлению детей. Подбор методической литературы, методов закаливания детей. Картотеки подвижных игр различной

	волейбол, дорожка здоровья.	массажёры, эспандеры, комплект оборудования для настольного тенниса и т.д.	интенсивности для каждой возрастной группы для развития физических качеств. Материалы, фото для оформления спортивных уголков.
--	-----------------------------	--	--

Перечень оборудования физкультурного зала

Основные движения/упражнения	Наименование
Ходьба, бег, равновесие	Дорожки со следами. Коврики массажные с различными наполнителями. Конусы разной высоты. Диски-балансиры «Здоровье». Тренажёр «Ребристая дорожка». Тканевая тактильная дорожка. Шнуры короткие (длина от 75 см.) Шнуры длинные (длина от 150 см.) Доски ребристые разной длины. Скамейки гимнастические разной высоты. Канат.
Прыжки	Мяч - прыгун (диаметром 45-55 см.). Скакалки гимнастические (короткие - 100-120 см). Набор стоек для прыжков. Кирпичики. Бруски.
Катание, бросание и ловля	Ворота для мини-футбола. Дартс мягкий тканевый с шариками. Игровой набор «Городки». Игровой набор «Детский кегельбан». Игровой набор «Кольцеброс». Игровой набор «Поймай мяч». Игровой набор «Серсо». Кегли. Мешочки с малым (150 гр.) и большим грузом (500 гр.). Мячи футбольные. Мячи баскетбольные. Мячи волейбольные. Мячи резиновые большие (диаметром 20 см). Мячи средние (диаметром 15 см). Мячи малые (диаметром 10см). Мячи-массажёры различных размеров.

	<p>Наборы для игры в хоккей. Насос для накачивания мячей с иглой. Обручи большой (диаметром 100 см). Ракетки с воланом. Ракетки с мячом. Сетки для переноски и хранения мячей. Корзины для хранения мячей. Щит баскетбольный игровой (комплект: щит с рамой - 2 шт., кольцо - 2 шт., сетка - 2 шт.) Щиты для метания в цель.</p>
Ползание и лазание	<p>Дуги для подлезания. Стенка гимнастическая. Комплект мягких модулей. Тоннели.</p>
Общеразвивающие упражнения	<p>Гантели детские. Игровые наборы для спортивных игр в помещении. Кольцо малое (диаметром 13 см). Ленты короткие (60 см.) и длинные (100 см) Мячи резиновые (диаметром 10 см и 15 см). Мячи-фитболы с гладкой и массажной поверхностью. Обручи гимнастические (диаметр 50, 60 см). Палки гимнастические короткие и длинные. Платочки (30x30). Косички. Флажки. Разметочное оборудование: конусы, флажки, указатели.</p>

Список литературы:

1. Майер А.А. Конструирование рабочей программы педагога дошкольного образования. Учебно – методическое пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2015.
2. Л.Ю. Демихова «Разработка модели рабочей Программы воспитателя», 2016 год
3. Журнал «Методист» №25, 2019

