

АДМИНИСТРАЦИЯ СЕБЕЖСКОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕБЕЖСКИЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ КЛУБ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ» (МБОУ ДО «Себежский ДЮКФП»)

Принято на педагогическом совете
Протокол № 3
«28 июня» 2019г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ ДО «Себежский
ДЮКФП» Т.А. Максимова
Т.А. Максимова
Приказ № 39 от «28 июня» 2019г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКЕ «ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ»

Возраст обучающихся,
на который рассчитана программа:
4-7 лет
Срок реализации: 1 год

Авторы программы:
Абраменкова Светлана Юрьевна
Селиванова Валентина Петровна
Колесникова Елена Николаевна -

педагоги дополнительного образования

Себеж 2019

Содержание:

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Направленность программы	3
1.2.	Новизна и актуальность программа	3
1.3.	Цель и задачи дополнительной образовательной программы	3
1.4.	Возраст обучающихся	4
1.5.	Сроки реализации программы	4
1.6.	Формы и режим занятий	4
1.7.	Планируемые результаты и мониторинг результатов освоения программы	5
1.8.	Формы подведения итогов реализации программы	5
2.	Учебный план	6
2.1.	Календарный учебный график	7
3.	Содержание программы	9
3.1	Теоретическая подготовка	9
3.2	Общая физическая подготовка	9
3.3.	Специальная физическая подготовка	17
4.	Методическое обеспечение программы	18
4.1.	Методика проведения занятия	18
4.2.	Мониторинг освоения программы	19
5.	Материально – технические условия	19
6.	Требования техники безопасности	20
7.	Перечень информационного обеспечения	21

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровое поколение» разработана с учетом Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ, Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196, Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» («СанПиН 2.4.4.3172-14), утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41, Правил внутреннего распорядка обучающихся, приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Уставом МБОУ «Себежский ДЮКФП» (далее – Учреждение).

Особое внимание в Программе уделяется сохранению и укреплению здоровья детей, всестороннему развитию личности ребенка.

1.1. Направленность программы

Направленность программы: физкультурно-спортивная.
Главные задачи: укрепление здоровья детей, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание полезных привычек, в том числе потребности в двигательной активности, морально – волевых качеств и системы ценностей и приоритетов жизни и здоровья.

Данная программа имеет оздоровительное значение. Ориентирована на развитие у обучающихся основных физических качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость) и потребности в двигательной активности.

Дополнительная программа является основным документом при проведении учебно-тренировочных занятий с группами дошкольного возраста.

1.2. Новизна и актуальность программы

Новизна Использование наиболее адаптированных к физкультурно-оздоровительной деятельности средств и методов спортивной подготовки детей разных возрастов

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом на воспитание здорового поколения со стороны обучающихся и их родителей, исходя из созданных материально-технических условий.

1.3. Цель и задачи дополнительной образовательной программы

Цель: формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

- сохранение, укрепление и охрана здоровья детей;
- обеспечение гармоничного физического развития;
- совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, выразительности движений, формирование правильной осанки;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- развитие интереса к участию в подвижных играх и физических упражнениях.

1.4. Возраст обучающихся

Программа адресована детям от четырёх до семи лет.

Условия зачисления:

В спортивно – оздоровительную группу зачисляются воспитанники дошкольного образовательного учреждения независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Для зачисления необходимы следующие документы:

- заявление родителей (законных представителей);
- медицинская справка о состоянии здоровья ребенка, выданная лечебным учреждением по месту жительства на основании ежегодного медицинского обследования учащихся основной медицинской группы здоровья.

1.5. Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения - 108 часов для детей 4-7 лет.

1.6. Формы и режим занятий

Форма занятий – групповая. Группы формируются согласно нижеуказанных возрастных категорий

Режим занятий:

- для детей 4-7 лет - 3 раза в неделю с продолжительностью одного занятия:

для детей 4-5 лет (средняя группа) – 20 мин.

для детей (5-6 лет) старшая группа– 25 мин.

для детей (6-7 лет) подготовительная группа – 30 мин.

(СанПин 2.4.1. 3049-13 для ДОУ с изменениями на 2019 год)

1.7. Планируемые результаты и мониторинг результатов освоения программы

- У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движений (бег, лазанье, перешагивание и пр.).
- С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.
- На этапе завершения дошкольного образования ребенок имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

1.8. Формы подведения итогов реализации программы

- Стартовое тестирование – до 15 сентября (бег на скорость 30 м с высокого старта, прыжок в длину с места с двух ног, бросок мяча 0,5 кг из-за головы стоя вперёд, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке). Итоговое тестирование обучающихся в мае (бег на скорость 30 м с высокого старта, прыжок в длину с места с двух ног, бросок мяча 0,5 кг из-за головы стоя вперёд, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке) как подготовительные упражнения по выполнению норм комплекса ГТО в предстоящем школьном возрасте в соответствующей возрасту обучающихся ступени.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

- Детский сад «Теремок», Улыбка, Ягодка

Для группы 4-5 лет

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	
Количество учебных недель	100%	38
Общее количество в год Из них:	100%	114
Теория	2,5%	3
Физическая подготовка	94%	107
в том числе:		
Общая физическая подготовка	76%	86
Специальная физическая подготовка	18%	21
Контрольные испытания	3,5%	4
Всего по программе:		114

Для группы 5-6 лет

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	
Количество учебных недель	100%	38
Общее количество в год Из них:	100%	114
Теория	2,5%	3
Физическая подготовка	94%	107
в том числе:		
Общая физическая подготовка	76%	73
Специальная физическая подготовка	18%	34
Контрольные испытания	3,5%	4
Всего по программе:		114

Для группы 6-7 лет

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	
Количество учебных недель	100%	38
Общее количество в год Из них:	100%	114
Теория	2,5%	3
Физическая подготовка	94%	107
в том числе:		
Общая физическая подготовка	76%	68
Специальная физическая подготовка	18%	39
Контрольные испытания	3,5%	4
Всего по программе:		114

2.1. Календарный учебный график

Для группы 4-5 лет

Содержание занятий	Период тренировок (месяцы)									часы
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1. Теория	1				1				1	3
2. Общефизическая подготовка	8	11	11	11	8	9	11	10	7	86
3. Специальная физическая подготовка	2	2	2	3	2	2	2	3	3	21
4. Контрольные испытания	2								2	4
Всего часов	13	13	13	14	11	11	13	13	13	114

Для группы 5-6 лет

Содержание занятий	Период тренировок (месяцы)									часы
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1. Теория	1				1				1	3
2. Общефизическая подготовка	7	9	9	10	6	8	8	9	7	73
3. Специальная	3	4	4	4	4	3	5	4	3	34

физическая подготовка										
4.Контрольные испытания	2								2	4
Всего часов	13	13	13	14	11	11	13	13	13	114

Для группы 6-7 лет

Содержание занятий	Период тренировок (месяцы)									часы
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1.Теория	1				1				1	3
2.Общефизическая подготовка	7	9	8	9	7	8	8	7	5	68
3.Специальная физическая подготовка	3	4	5	5	3	3	5	6	5	39
4.Контрольные испытания	2								2	4
Всего часов	13	13	13	14	11	11	13	13	13	114

- **Детский сад «Улыбка»**

Для группы 4-5 лет

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	
Количество учебных недель	100%	38
Общее количество в год Из них:	100%	76
Теория	2,5 %	2
Физическая подготовка	94%	70
в том числе:		
Общая физическая подготовка	76%	58
Специальная физическая подготовка	18%	12
Контрольные испытания	3,5%	4
Всего по программе:		76

Для группы 5-6 лет

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	
Количество учебных	100%	38

недель		
Общее количество в год	100%	76
Из них:		
Теория	2,5%	2
Физическая подготовка	94%	70
в том числе:		
Общая физическая подготовка	70%	52
Специальная физическая подготовка	24%	18
Контрольные испытания	3,5%	4
Всего по программе:		76

Для группы 6-7 лет

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	
Количество учебных недель	100%	38
Общее количество в год	100%	76
Из них:		
Теория	2,5%	2
Физическая подготовка	94%	70
в том числе:		
Общая физическая подготовка	70%	52
Специальная физическая подготовка	24%	18
Контрольные испытания	3,5%	4
Всего по программе:		76

2.1. Календарный учебный график

Для группы 4-5 лет

Содержание занятий	Период тренировок (месяцы)									часы
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1. Теория	1				1					2
2. Общефизическая	4	8	6	7	4	6	7	6	4	52

подготовка										
3.Специальная физическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	3	2	18
4.Контрольные испытания	2								2	4
Всего часов	8	10	8	9	7	8	9	9	8	76

Для группы 5-6 лет

Содержание занятий	Период тренировок (месяцы)									часы
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1.Теория	1				1					2
2.Общезфическая подготовка	4	7	6	7	5	5	7	7	4	52
3.Специальная физическая подготовка	1	3	2	2	1	3	2	2	2	18
4.Контрольные испытания	2								2	4
Всего часов	8	10	8	9	7	8	9	9	8	76

Для группы 6-7 лет

Содержание занятий	Период тренировок (месяцы)									часы
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1.Теория	1				1					2
2.Общезфическая подготовка	4	7	6	7	5	5	7	7	4	52
3.Специальная физическая подготовка	1	3	2	2	1	3	2	2	2	18
4.Контрольные испытания	2								2	4
Всего часов	8	10	8	9	7	8	9	9	8	76

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, непосредственно в тренировке, органически связана с физическо, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий.

1.Тема. Техника безопасности на занятиях физической культурой и при проведении подвижных игр.

2.Тема. Гигиенические знания и навыки: Гигиена. Режим и питание. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания организма спортсмена. Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви.

3.Тема. Физическая культура и спорт, их роль и значение в жизни каждого человека.

3.2. Общая физическая подготовка

1. Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Основные движения:

Ходьба.

Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), в рассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Упражнения в равновесии. Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

Бег.

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), враспынную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

Ползание, лазанье.

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

Прыжки.

Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно).

Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой. Катание, бросание, ловля, метание. Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м. Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание. Ритмическая гимнастика. Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые

движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

Подвижные игры с бегом.

«Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками .«Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем. «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей. «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание.

«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

Народные игры. «У медведя во бору» и др.

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Основные движения:

Ходьба.

Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных

сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя. Упражнения в равновесии. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

Бег.

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Ползание и лазанье.

Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Прыжки.

Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Бросание, ловля, метание.

Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую,

друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м. Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком. Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы. Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться). Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх). Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат). Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Подвижные игры с бегом

«Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники»,

«Бездомный заяц». С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо». Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования

«Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?». Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Основные движения:

Ходьба.

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

Бег.

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

Ползание, лазанье.

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь

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

Прыжки.

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

Бросание, ловля, метание.

Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель. Групповые упражнения с переходами. Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2—3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом. Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

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

(пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять пальцы рук с большим пальцем.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору. Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу. Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

Подвижные игры с бегом

«Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей» и др.

3.3. Специальная физическая подготовка

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное положение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона (5–6 м). Элементы баскетбола. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя руками от груди. Бадминтон. Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную сторону. Играть в паре с воспитателем. Элементы футбола. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота; передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд. Элементы хоккея. Прокатывать шайбу(мяч) клюшкой в заданном направлении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу(мяч) друг другу в парах.

Подготовительная к школе группа (от 6 до 7 лет)

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4–5 фигур. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бросков бит. Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т. п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаться в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу. Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота. Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу (мяч) клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу (мяч) клюшкой друг другу, задерживать шайбу (мяч) клюшкой. Вести шайбу (мяч) клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу (мяч) в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой (мячом) в ворота, ударять по шайбе (мячу) с места и после ведения. Бадминтон. Перебрасывать волан на сторону партнера без сетки, через сетку (правильно держа ракетку). Свободно передвигаться по площадке во время игры. Элементы настольного тенниса. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену (правильно держа ракетку). Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

4.1 Методика проведения занятия

Основные методы организации занятия:

Теоретические (устное изложение, беседа, анализ);

Практические (тренинг, упражнения).

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, опросов.

Теоретические знания должны иметь целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях физкультурных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме.

Практическая подготовка подразумевает под собой групповые тренировочные занятия, проводимые под руководством педагога.

1.Подготовительная часть. Направлена на организацию обучающихся. Средствами подготовительной части являются: инструктаж по мерам безопасности во время проведения занятия, комплекс обще подготовительных упражнений.

2.Основная часть. Решаются задачи: специальной функциональной подготовки; формирование двигательных умений и навыков; развитие физических качеств; воспитание интереса ребёнка к физическим упражнениям и двигательной активности.

3.Заключительная часть. Решаются задачи организованного завершения занятия, снижения физического и психического напряжения организма занимающихся, подведение итогов занятия.

Основные методы проведения занятий:

1. Вербальный (рассказ, объяснение);
2. Наглядно – образный (показ);
3. Наглядно – слуховой (объясняется под музыку);
4. Игровой;
5. Одновременный;
6. Поточный;
7. Контрольный.

4.2. Мониторинг освоения программы

Упражнение	4-5 лет		5-6 лет		6-7 лет	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Бег 30 м/ сек.	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь
	11,3	11,3	10-9,1	10-9,1	8,8-8,2	8,8-8,2
	Май	Май	Май	Май	Май	Май
	9,0-8,6	9,0-8,6	8,0-7,6	8,0-7,6	7,5-7,1	7,5-7,1
Прыжок в длину места/см	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь
	50-58	50-58	80-84	80-84	100-110	100-110
	Май	Май	Май	Май	Май	Май
	81-89	81-89	100-109	100-109	124-129	124-129
Бросок мяча 0,5 кг из-за головы/м	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь
	1,2-1,3	1,2-1,3	1,7-1,9	1,7-1,9	2,4-2,6	2,4-2,6
	Май	Май	Май	Май	Май	Май
	1,7-1,9	1,7-1,9	2,3-2,5	2,3-2,5	3,0-3,2	3,0-3,2
Наклон туловища/см			Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь	Сентябрь
			+3	+3	+3	+3
			Май	Май	Май	Май
		+4	+4	+4	+4	

5. Материально – технические условия

Для полноценной работы с детьми дошкольного возраста по программе «Здоровое поколение» образовательная организация должна иметь:

- спортивный зал;
- спортивную площадку,
- легкоатлетическую дорожку.

Спортивное оборудование и инвентарь: теннисные мячи, малые мячи 150 г для метания; гимнастические обручи, скакалки; биты и фигуры для бадминтона; клюшки, шайбу или малые мячи для хоккея; ракетки и шарики для настольного тенниса; ракетки и воланы для игры в бадминтон; флажки стартовые; конусы (пластиковые); мишени для метаний; стенки и скамейки гимнастические; мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, набивные 1кг; маты гимнастические; рулетки измерительные (10, 30 м); секундомеры.

6. Требования техники безопасности

- К учебным занятиям допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- Учебные занятия проводятся согласно расписания, с установленным согласно Сан ПИН режимом работы и отдыха;
- Одежда занимающихся должна соответствовать температурному режиму и не мешать выполнению поставленных задач, подошвы спортивной обуви не должны быть скользкими;
- Обязательно наличие укомплектованной медицинской аптечки оказания первой помощи, умение педагога оказать квалифицированную первую помощь;
- Обязательно знание и соблюдение педагогом дополнительного образования правил пожарной безопасности (действия при возникновении пожара, эвакуация обучающихся);
- Не допускать нахождения обучающихся без присмотра педагога;
- При обучении и выполнении упражнений педагог обеспечивает страховку занимающихся;
- Педагог дополнительного образования обязан обеспечить организованное проведение занятий, воспитывать дружеские и корректные отношения между занимающимися;
- Учебное занятие, работа с предметами и на тренажерах обучающихся проводятся только под наблюдением и по команде педагога;
- Педагог должен следить за достаточным интервалом (дистанцией) между обучающимися при выполнении упражнений;
- Во время проведения занятия педагог обязан индивидуально следить за состоянием обучающихся, не допускать переутомления, перенапряжения, при необходимости дать отдых;
- При проведении подвижных игр объяснить занимающимся правила игры, следить за их выполнением для избежания травм;
- При проведении занятия педагог обязан правильно выбирать местонахождения, чтобы в поле зрения находились все обучающиеся;
- Используемое оборудование и инвентарь должны быть проверены, устанавливаться и размещаться с учётом их полной безопасности для обучающихся;
- Оборудование должно быть исправным, безопасным и соответствовать возрасту занимающихся.

7. Перечень информационного обеспечения

1. Аверина И.Е. – Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 144 с.
2. Акбашев Т.Ф. – Первые шаги в «Педагогику жизни». Издательство ТОО «Вервия», г. Челябинск, 1995 г. –89 с.
3. Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. – Режим для младшего школьника. – М.: Вентана – Графф, 2003. – 24 с.
4. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 64 с.
5. Батечко С.А, Бирюков В.С., Арийчук Е.К., Деревянко Н.А. – Двенадцать шагов к здоровью с «Тяньши». Серия «Медицина для вас». Ростов н / Д: Феникс, 2003. – 480 с.
6. Борисова М.М. – Организация занятий фитнесом в системе дошкольного образования: учеб. – метод. пособие / Марина Борисова. – Москва: Обруч, 2014. – 256 с.
7. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2007. – 160 с.
8. Вареник Е.Н. – Физкультурное-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 128 с.
9. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. – Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования.- Издательство МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2015. – 368 с.
10. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7. Кн. для работников дошк. учреждений / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленч. Сост. В. И. Теленчи. – М.: Просвещение, 1987. – 143 с.
11. Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет: Кн. для работников дошк. учреждений / Е.М. Белостоцкая, Т.Ф. Виноградова, Л.Я. Каневская, В.И. Теленчи; Сост. В.И. Теленчи. – М.: Просвещение, 1987. – 143 с.
12. Пособие для педагогов дошк. учреждений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 272 с.

Список интернет – ресурсов:

1. maam.ru
2. inforok.ru
3. rodnishok7.educrimea.ru
4. fizinstruktor.ru