

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детский оздоровительно-
образовательный центр»**

Принята на заседании
педагогического совета
от 30 августа 2023 г.
Протокол № 2



Утверждаю
Директор ДООЦ
/Перегудов Ю.В./
«30» 08 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА**

Возраст обучающихся: 5-7 лет.

Срок реализации: 2 года.

Количество часов: 218 (108 часов 1 год; 108 часов 2 год)

Автор-составитель: Падерин Вячеслав Валентинович,
педагог дополнительного образования

г. Узловая, 2023 г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный центр»

(МБОУ ДО ДООЦ)

Экспертное заключение (рецензия) № 28 от «30» 08 2023 г.

Эксперт Рубина И.Б. зам. директора по ТВР
(ф.и.о., должность)

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детский оздоровительно-
образовательный центр»**

Принята на заседании
педагогического совета
от 30 августа 2023 г.
Протокол № 2

Утверждаю
Директор ДООЦ
_____/Перегудов Ю.В./
« 30 » 08 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА**

Возраст обучающихся: 5-7 лет.

Срок реализации: 2 года.

Количество часов:218 (108 часов 1 год;108 часов 2 год)

Автор-составитель: Падерин Вячеслав Валентинович,
педагог дополнительного образования

г. Узловая, 2023 г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования «Детский оздоровительно-образовательный центр»

(МБОУ ДО ДООЦ)

Экспертное заключение (рецензия) № ____ от «__» _____ 2023 г.

Эксперт _____
(ф.и.о., должность)

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка для детей дошкольного возраста» (ОФП) далее Программа составлена на основе директивных и нормативных документов, в соответствии с

Законом Российской Федерации «Об образовании» № 273 от 29.12.2012 г., Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 25.12.2023) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2024)

Приказом Министерства Просвещения РФ №629 от 27 июля 2022г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Уставом МБОУ ДО ДООЦ

В общей системе воспитания физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируется здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармонического развития личности.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить двигательные навыки к занятиям физической культурой, развить у ребенка координационные способности, что даст основу для формирования двигательных умений и навыков при выборе любого вида спорта. Программа способствует развитию интереса у дошкольников к здоровому образу жизни, организации и обеспечения высокого качества образования.

Отличительная особенность программы составляет преобладание игрового метода, а также циклических, прежде всего беговых упражнений, и особенно их комбинации (бег, прыжки, метание) во всех видах двигательной активности детей как способа тренировки и совершенствования общей выносливости – наиболее ценного оздоровительного качества.

Адресат программы дети в возрасте от 4 до 7 лет.

Объем и срок освоения Программы – общее количество учебных часов 216.

1 год обучения - 108 часов;

2 год обучения 108 часов.

Продолжительность Программы 36 недель за учебный год.

Форма обучения очная.

Особенности организации образовательного процесса. Программа реализуется в учебных разновозрастных группах постоянного состава.

Условия набора детей: заниматься в секции может воспитанник ДОУ, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Наполняемость учебной группы: минимум 10, максимум 20 человек.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по одному академическому часу во второй половине дня.

1.2. Цели и задачи программы

Целью программы является последовательное обучение двигательным умениям и навыкам и их совершенствование, воспитание физических качеств, развитие координации движений, пространственной ориентировки, равновесия, формирование способностей оценивать качество выполнения движений, охрана и укрепление здоровья ребёнка, закаливание организма.

Задачи программы:

- достижение полноценного физического развития: гармоничности телосложения, соответственно возрасту развитых функций и адаптационных способностей организма, физической и умственной работоспособности;
- воспитание нравственно-волевых черт личности, активности, самостоятельности;
- содействие формированию правильной осанки и предупреждение плоскостопия;
- формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми, об основных гигиенических требованиях и правилах;
- воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней.

1.3. Содержание программы

Учебный план

	Разделы подготовки	Всего	Количество часов		Формы контроля
			Старшая группа	Подготовительная группа	
	Вводное занятие	2	1	1	
<u>Тема 1</u>	<u>Теоретические сведения</u> Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Сведения о режиме дня и личной гигиене. Значение физкультуры в жизни человека.	4	4 в процессе занятий		Опрос
Тема 2	Как я устроен? Правильная осанка - залог здоровья. Что такое закаливание?			4 в процессе занятий	Опрос

	<u>Практическая подготовка</u>	204час	102	102	Контрольные тесты
Тема 3	Гимнастические упражнения. - строевые упражнения; - общеразвивающие упражнения; - равновесие; - ползание, лазанье.	44час	22	22	
Тема 4	Легкая атлетика. -ходьба, бег; - прыжки; -бросание и ловля, метание.	68час	34	34	
Тема 5	Подвижные и элементы спортивных игр.	68час	34	34	
Тема 6	Лыжи. Контрольные нормативы.	24 час 4часа	12 часов 2 часа	12 часов 2 часа	
	Итоговое занятие.	2 час	1 час	1 час	
ИТОГО		216	108	108	

Содержание программного материала
Старшая группа (5 – 6 лет)

I. Теоретические сведения.

1. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.
2. Сведения о режиме дня и личной гигиене.
3. Значение физической культуры в жизни человека.

II. Практическая подготовка.

Гимнастические упражнения:

1) Строевые упражнения:

Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Построение в колонну по два, по три, по четыре, в движении, из одного круга в несколько.

Расчёт на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, в кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

2) Общеразвивающие упражнения (ОРУ):

Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимать руки вверх, в стороны, вперёд, из различных исходных положений (перед грудью, за голову, к плечам, на пояс), выполнять маховые движения руками вперёд-назад, рывки руками назад из положения руки перед грудью.

Упражнения для туловища: выполнять наклоны в стороны из разных исходных положений (стоя, стоя на коленях), наклоняться вперёд и назад прогнувшись. Поворачиваться в стороны с различным положением рук. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для ног: приседать, поднимая руки вперёд, вверх, за спину, за голову; выполнять махи прямыми ногами вперёд, в сторону; выпады вперёд, в сторону.

3) Упражнения в равновесии:

Ходьба по гимнастической скамейке боком приставными шагами; с мешочком на голове; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, верёвки) с приседанием и поворотом кругом. Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз; прыжки на двух ногах с продвижением вперёд по наклонной поверхности. Ходьба по узкой рейке скамьи, по верёвке прямо и боком, с пролезанием в обруч, перешагиванием через предметы. Ходьба по скамейке, прокатывая мяч двумя руками перед собой, стоять на полу на одной ноге, другая прямая поднята вперёд, в сторону, назад, стоять на скамейке на одной ноге, чередуя левую и правую ногу.

4) Ползание и лазание:

Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, по бревну, ползание на животе, подтягиваясь руками. Пролезание в обруч разными способами: прямо и боком; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку, под несколькими пособиями подряд. Лазание по гимнастической стенке с изменением темпа, сохраняя координацию движений, используя перекрёстное и одновременное движение рук и ног; перелазание с пролёта на пролёт по диагонали. Лазание по верёвочной лестнице и канату. Ползание по-пластунски; опираясь на ладони и ступни; вверх животом. Перелазание через препятствие боком с места и с небольшого разбега, ползание по скамейке на предплечьях и коленях, влезание по наклонной лестнице.

Легкая атлетика

1. Ходьба.

Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена с различными исходными положениями рук, перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево, ходьба в полуприседе, в приседе (гусиный шаг), выпадами. Ходьба в колонне по одному, по два, по три; с выполнением различных заданий, ходьба спиной вперёд, ходьба с закрытыми глазами (3-4 м).

2. Бег.

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена; мелким и широким шагом, в колонне по одному, по два; «змейкой», «врассыпную»; с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе; бег в среднем темпе на 150-200м в чередовании с ходьбой; челночный бег 3x10м, 5x5м, бег на скорость: 20м, к концу года 30м.

3. 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 вперёд – другая назад), с поворотом кругом двигаясь вперёд (на расстоянии 4-5м). Прыжки на одной ноге на месте, и продвигаясь вперёд, в высоту с места прямо и боком (высота 15-20см). Прыжки в глубину на мягкое покрытие (высота 30см), прыжки с высоты 40см в обозначенное место, прыжки в длину с места; в длину с разбега, в высоту с разбега; прыжки через короткую скакалку, через длинную скакалку, боковой галоп, прыжки на возвышение (20см) с места, с нескольких шагов, прыжки из обруча в обруч, бег прыжками последовательно через 5-6 предметов (высота 15-20см) толкаясь одной ногой.

4. Бросание, ловля, метание.

Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками; одной рукой (левой, правой); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую; друг другу из разных исходных положений и построений (в шеренгах, кругу), различными способами (снизу, из-за головы, от груди с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю двумя руками на месте; передвигаясь вперёд шагом (на расстояние 5-6м). Метание предметов на дальность (не менее 5-9м) в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 3-4м, забрасывание мяча в баскетбольную корзину. Отбивать мяч о землю одной рукой, продвигаясь вперёд, отбивать мяч о стенку с хлопком, поворотом, отскоком от земли. Бросание двумя руками набивного мяча (вес до 1кг) от груди, из-за головы.

Подвижные и элементы спортивных игр:

Игры с бегом: «Ловишки», «Уголки», «Ловишки в парах», «Мышеловка», «Мы – весёлые ребята»; «Гуси-лебеди»; «Горелки», «Караси и щука», «Перебежки», «Перебежки с ловишкой», «Хитрая лиса», «Пустое место»; «Бездомный заяц».

Игры с прыжками: «Не оставайся на полу», «Удочка», «Кто лучше прыгнет?», «С кочки на кочку»; «Кто сделает меньше прыжков», «Классы», различные эстафеты.

Игры с лазанием и ползанием: «Кто скорее до флажка», «Медведь и пчёллы», «Пожарные на ученье», различные эстафеты.

Игры с метанием: «Охотники и зайцы», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч – водящему», «Школа мяча», «Серсо», «У кого меньше мячей», «Поймай мяч», «Десять передач», «Гонка мячей по кругу», «Стой», «За мячом», «Обгони мяч», «Мотоциклисты».

1.4. Планируемые результаты:

- ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;

- прыгать на мягкое покрытие (высота 20см), прыгать в обозначенное место (высота 30см), прыгать в длину с места не менее 80см, с разбега не менее 100см, в высоту с разбега не менее 40см, прыгать через короткую и длинную скакалку;

- метать предметы левой и правой рукой на расстояние 5-9м, в вертикальную и горизонтальную цели с расстояния 3-4м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе на расстояние – 6м;
- перестраиваться в колонну по три, четыре, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты налево, направо, кругом;
- сохранять устойчивое равновесие при выполнении упражнений на ограниченной площади опоры;
- лазать по гимнастической стенке (высота 2,5м) с изменением темпа.

Содержание программного материала

Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет).

В этом возрасте двигательная активность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов.

На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся более осознанными, носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную педагогом, самостоятельно выполнять его указания.

На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Он различает скорость, направление движения, смену темпа, режима. Ребёнок прослеживает последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фазы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений.

I. Теоретические сведения.

1. Как я устроен?
2. Правильная осанка – залог здоровья.
3. Что такое закаливание?

II. Практическая подготовка.

Гимнастические упражнения

1. Строевые упражнения.

Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Перестроение в колонну по два, по три, по четыре в движении, из одного круга в несколько.

Расчёт на первый-второй и перестроение из одной шеренги в две, равнение в колонне, шеренге, в кругу; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

2. Общеразвивающие упражнения (с предметами и без них).

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Поднимать руки вверх, вперёд, в стороны из различных исходных положений (руки к плечам, за голову, перед грудью, на пояс). Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки вперёд, в стороны; отводить локти назад и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми и прямыми руками.

Упражнения для туловища.

Опускать и поворачивать голову. Поворачивать туловище в стороны. Выполнять наклоны в сторону из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя по-турецки). Наклоняться вперёд из положения стоя и сидя. В упоре сидя поднимать обе ноги, удерживая их в этом положении. Выполнять поднимание туловища из положения лёжа на спине (закрепив ноги). Прогибаться из положения лёжа на животе. Из положения лёжа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться пола за головой. Из упора присев переходить в упор лёжа и обратно.

Упражнения для ног

Приседать разводя колени в стороны, руки за головой, приседать из положения стоя ноги врозь перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпады вперёд, в сторону, махи прямыми ногами вперёд, в сторону, назад.

3. Упражнения в равновесии:

Ходьба по скамье: с перешагиванием через верёвку, палку, через несколько кубиков; с пролезанием в обруч, с поворотом кругом на середине, выполняя махи ногами; подлезая под шнуром, перепрыгивая через верёвку. Ходьба спиной вперёд по скамейке, по шнуру, ходьба на четвереньках по скамейке, бревну, по доске; ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз, прямо и боком. Стоять на одной ноге с закрытыми глазами. Бросать и ловить мяч в парах, стоя на скамейке. Прыжки на двух ногах стоя на скамейке и доске. После бега, прыжков, кружения сделать «ласточку». Ходьба по узкой рейке скамьи прямо и боком с различными заданиями.

4. Ползание, лазание.

Ползание по скамейке на четвереньках назад, ползание по бревну; по скамейке на животе и спине подтягиваясь руками. Ползание по-пластунски. Ползание на четвереньках животом вверх, опираясь ступнями и ладонями. Лазание на четвереньках по горизонтальной лестнице, приподнятой на высоту 50 см. Лазание по гимнастической стенке чередующимся шагом быстро, ритмично. Перелезание через препятствие боком с места и с разбега. Лазание по верёвочной лестнице, по канату.

Легкая атлетика.

1. Ходьба: скрестным шагом, в полуприседе и приседе, ходьба выпадами, ходьба спиной вперёд, чередование разных видов ходьбы (на носках, на

пятках, на внешней части стопы). Ходьба с закрытыми глазами (4-5м), ходьба с преодолением нескольких препятствий. Ходьба в разных построениях.

2. Бег: бег с захлёстыванием голени назад, бег высоко поднимая колени, бег поднимая вперёд прямые ноги, бег прыжками; бег в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками); бег широким шагом через препятствие высотой 10-15см; бег из разных стартовых положений; бег на скорость – 30м; челночный бег 5х10м, бег в среднем темпе по пересечённой местности на расстояние 200-300м; медленный бег в течение 2-3 минут.

3. Прыжки: прыжок вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом; прыгать вверх, смещая ноги влево, вправо; выпрыгивания из приседа на месте и с продвижением вперёд; прыгать вверх с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки ребёнка на 25-30см; прыжки с продвижением вперёд на 5-6м; прыжки с продвижением вперёд по гимнастической скамейке; прыжки боком с продвижением вперёд, перепрыгивая через линию; прыжки с продвижением вперёд с зажатым между ног предметом; прыгать попеременно на одной и другой ноге, продвигаясь вперёд с активными взмахами рук, поднимая ногу коленом вперёд; во время ходьбы перепрыгивать через 6-8 предметов высотой 15-20см (мячи, барьеры), прыжки через линию или верёвку на одной ноге вперёд и назад, вправо-влево, на месте и с продвижением вперёд; прыжок в длину с места; прыжки вверх и вниз по наклонной доске; прыжок с высоты 30-40см, прыжки с высоты в обручи на расстоянии 15-20см; прыжки с высоты с поворотом на 180 градусов; прыжки с высоты из положения стоя спиной вперёд; прыжок на предмет (высота до 40см) с нескольких шагов толчком одной ноги; то же с разбега; прыжки с короткой скакалкой; прыжки через короткую скакалку в беге, прыгать через скакалку вращая её назад, прыгать через длинную скакалку, вбегая под неё с разбега; прыжок в высоту с разбега 40-50см; прыжок в длину с разбега 170-190см.

4. Бросание, метание, ловля: бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (не менее 20 раз подряд); бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (не менее 10 раз подряд); бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении; бросание мяча друг другу в разных исходных направлениях: стоя спиной и лицом, стоя на коленях, лёжа; катание друг другу набивного мяча; бросание набивного мяча вперёд снизу, от груди, через голову назад; отбивание мяча о землю поочередно одной и другой рукой несколько раз подряд; отбивание мяча о землю двумя руками, продвигаясь бегом на расстоянии 6-8м; отбивание мяча о землю одной рукой, продвигаясь вперёд в прямом направлении; отбивание мяча о землю продвигаясь по кругу; отбивание мяча о землю, продвигаясь «змейкой»; метание в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4-5м; метание вдаль на расстояние 6-12м правой и левой рукой; метание в вертикальную цель правой и левой рукой; метание в цель из исходного положения стоя на коленях, сидя, лёжа; метание в движущуюся цель правой и левой рукой; метание вдаль с нескольких шагов; забрасывание

мяча в баскетбольную корзину с места и с 2-3 шагов; броски и ловля мяча через сетку; бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от земли, с поворотом кругом, с перепрыгиванием через отскочивший мяч; метание вдаль и вверх предметов разного веса и формы (мячей, мешочков, палочек, летающих тарелок и др.)

Подвижные и элементы спортивных игр.

Игры с бегом: «Быстро возьми, быстро положи», «перемени предмет», «Ловишки с ленточками», «Совушка», «Чьё звено скорее соберётся?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка», различные эстафеты.

Игры с прыжками: «Лягушки и цапля», «Волк во рву», «Не попадись», «Скакуны и бегуны», различные эстафеты.

Игры с метанием и ловлей: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Охотники и утки», «Кто самый меткий», «Ловишки с мячом», «Мяч – противнику», «Успей поймать мяч», «Круговая лапта», «Мотоциклисты», «Ловец с мячом», «Вызов номеров», «Мяч – капитану», «Борьба за мяч», различные эстафеты.

Игры с лазанием и ползанием: «Перелёт птиц», «Ловля обезьян», «Пожарные на учении», различные эстафеты.

Мини-футбол, мини-баскетбол, пионербол.

1.4. Планируемые результаты:

- выполнять правильно все виды ходьбы и бега, пользоваться ими в зависимости от условий;
- выполнять правильно все виды прыжков, метания, лазания;
- прыгать на мягкое покрытие (высота 40см); мягко приземляться, спрыгивая с высоты 40см; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100см, с разбега – 180см; в высоту с разбега не менее 50см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;
- перебрасывать набивные мячи (вес – 1кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений; попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12м; метать предмет в движущуюся цель;
- перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчёта на первый-второй, соблюдать интервалы во время движения;
- выполнять физические упражнения из разных исходных положений чётко, ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- сохранять правильную осанку.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарно-учебный график

Этапы образовательного процесса	Временные сроки
Начало учебного года	01 сентября 2023 г
Окончание учебного года	31 мая 2024 г и 30 июня 2024 г

Продолжительность учебных периодов	1 полугодие: 01.09.2023 – 31.12.2023 2 полугодие: 11.01.2024 – 31.05.2024
Каникулы зимние	С 31 декабря 2022 по 10 января 2023
Каникулы летние	С 01 июня 2024 по 31 августа 2024
Входная диагностика знаний умений учащихся	сентябрь
Текущий контроль	В течении всего периода обучения в соответствии с дополнительными общеобразовательными общеразвивающими программами
Промежуточная диагностика	Декабрь, апрель-май – по итогам полугодия, года
Итоговая аттестация	Май по окончании полного курса обучения по дополнительной общеобразовательным общеразвивающим программам
Праздничные дни	1 января Новый Год 7 января Рождество Христово 23 февраля День защитника Отечества 8 марта Международный женский день 1 мая Праздник весны и труда 9 мая День Победы 12 июня День России 4 ноября День народного единства

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимо наличие: спортивного зала, площадки на улице, инвентаря для лыжной подготовки, спортивных игр, гимнастики, лёгкой атлетики, интерактивной доски.

Занятия проводит педагог дополнительного образования ДООЦ.

2.3. Формы аттестации.

Способы определения результативности программы: опросы, выполнение контрольных упражнений (тестов), спортивные праздники, соревнования.

2.4. Оценочные материалы.

1. Бег 10 м.;20 м.;30 м.

Обоснование. Пробегая отрезки, соответственно возрасту, с максимальной скоростью определяем уровень быстроты.

Техника измерения.

1. Проводится на беговой дорожке с высокого старта.
2. По команде «марш» дети бегут от линии «старт» до линии «финиш».
3. В протокол заносится, время с точностью 0,1 сек.

2. Бросок набивного мяча.

Обоснование. Среди многих тестов силового характера бросок набивного мяча наиболее надежный и информативный тест характеризующий уровень максимальной силы для детей дошкольного возраста.

Техника измерения.

1. Чертится разметка от 0 до 10м.
2. К нулевой отметке, где лежат два набивных мяча (вес 500 гр.; 1кг), приглашается ребенок.
3. Бросок выполняется из И.П. стоя, ноги на ширине плеч, двумя руками из-за головы (2 попытки).
4. В протокол заносится результат лучшей попытки с точностью до 5см.

3. Гибкость

Обоснование. Упражнение направлено на растяжение мышц голени, бёдер, ягодичной области, спины и верхнего плечевого пояса.

Техника измерения.

Исходное положение сед на полу ноги врозь на ширине плеч.

Разметка: « -1», «0», «+ 15».

Пятки находятся на нулевой отметке.

Ребенок выполняет максимальный наклон вперед с удержанием 3сек.

4. Челночный бег 3x10 м.

Обоснование. Количество отрезков(3) определяет возможность проявления быстроты и ловкости без утомления. Быстрота проявляется в скорости бега. Ловкость проявляется в умении быстро изменить движение на противоположное.

Техника измерения.

1. Проводится на дорожке, расстояние которой 10м. На ограничительных линиях ставят по одному поролоновому кубу. На один из кубов кладутся 2 кубика.
2. Ребенку предлагается взять кубик и по команде «марш» перенести его на другую сторону, вернуться и взять второй кубик, отнести его к первому и остановиться. Таким образом, ребенок пробегает расстояние 30м (3x10м).
3. Преподаватель дает установку: «Бег начинать по команде «марш» и перенести как можно быстрее кубики».
4. Время измеряется, с точностью до 0,1 сек.

5. Бег на выносливость (60м, 90м, 120м, 150м).

Обоснование. Выполнение физической нагрузки длительное время в аэробном режиме.

Техника измерения.

1. Проводится на беговой дорожке с высокого старта.
2. По команде «марш» дети бегут от линии «старт» до линии «финиш» дистанцию соответственно возрасту.
3. В протокол заносится, время с точностью до 0,1 сек.

2.5 Методические материалы.

Занятия проводятся по классическому типу и делятся на три части: вводную, основную и заключительную. Продолжительность занятий 20-30 минут. В каждой части решаются свои задачи.

Вводная часть должна способствовать повышению эмоционального состояния детей, активизации их внимания, готовить организм к предстоящей физической нагрузке. Поэтому в начале занятий используются различные виды ходьбы, бега, прыжков на месте и с продвижением, а также упражнения на формирование правильной осанки и предупреждения плоскостопия, строевые и танцевальные упражнения.

Обеспечению общей и специальной подготовки организма ребёнка к основным движениям служат общеразвивающие и подводящие упражнения. Они подбираются для разных мышечных групп и выполняются из исходных положений стоя, лёжа на спине и животе. Подбор и дозировка упражнений зависят от их сложности, от возраста детей, от степени освоения ими данного материала, а также от содержания основной части занятия. Продолжительность вводной части 5-10 минут.

Основная часть посвящается разучиванию и закреплению 2-4 основных движений. Перед наиболее сложными (прыжками в длину, в высоту, метанием на дальность и другие) организуются подготовительные, подводящие упражнения. В основную часть включается также подвижная игра (с бегом, прыжками, лазанием), предусматривающая одновременное, активное участие всех детей. На упражнения в основных движениях отводится 10-15 минут, на подвижную игру 4-6 минут, в зависимости от возраста детей и программных задач.

В заключительной части занятия детям должен быть обеспечен постепенный переход от повышенной мышечной деятельности к спокойному состоянию. Важно при этом, чтобы они сохранили бодрое настроение. Содержанием заключительной части могут быть разные виды ходьбы, танцевальные упражнения, игры малой подвижности. Длительность её составляет 5-7 минут.

Если занятие строится на одних подвижных играх, то здесь должны соблюдаться принципы постепенного повышения нагрузки к середине занятия и снижения её к концу занятия. Вначале применяются игры на внимание, на ориентировку в пространстве. Затем включаются игры на совершенствование основных видов движений (с мячами, с бегом, с прыжками, с лазанием). В заключительной части проводятся игры малой подвижности, игры на внимание.

Основным разделом занятий по физической культуре являются подвижные игры с циклическими упражнениями и элементы спортивных игр и упражнений. В зависимости от конкретных задач используются различные методы проведения занятий: поточный, посменный, групповой, круговая тренировка.

Целесообразной является частая смена упражнений при многократной (6-8 раз) повторяемости одного и того же упражнения. Обязательный фрагмент каждого занятия составляют упражнения разминочного и

гимнастического характера, способствующие улучшению осанки и выполняемые при участии мышц и связок конечностей и позвоночника.

Содержание занятий весьма вариативное – наряду с классическим построением (вводная, основная и заключительные части) можно проводить занятия, включающие несколько подвижных игр, спортивных и танцевальных упражнений.

В начале и конце учебного года проводится тестирование детей. Оно включает в себя стандартные параметры: челночный бег 5х5м (сек), прыжки в длину с места (м) и проверка гибкости – наклон вперед из исходного положения сидя, ноги врозь.

2.6. Список литературы.

1. Н.В. Полтавцева, Н.А. Гордова Физическая культура в дошкольном возрасте – М.: Просвещение, 2007
2. Л.Д. Глазырина Физическая культура – дошкольникам. Младший возраст – М.: Владос, 1999
3. Л.Д. Глазырина Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст – М.: Владос, 1999
4. Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин Методика физического воспитания детей дошкольного возраста – М.: Владос, 1999
5. Е.Ф. Желобкович Физкультурные занятия в детском саду – М., 2009
6. Т.И. Осокина Физическая культура в детском саду – М.: Просвещение, 1986
7. Л.И. Пензулаева Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет – М.: Просвещение, 1983
8. В.И. Теленчи Гигиенические основы воспитания детей от 3 до 7 лет, - М.: Просвещение, 1987
9. Л.В. Былеева Подвижные игры – М.: Физкультура и спорт, 1982

