

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Центр внешкольной работы
(МБУ ДО ЦВР)**

ПРИНЯТО/СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического совета
Протокол от «31» августа 2023г.
№ 1



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ЦВР
Нефедова И.А.
Приказ от «31» августа 2023 г.
№ 65

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
«Крепыши»
(физкультурно-спортивной направленности)**

Уровень программы: ознакомительный
Вид программы: модифицированная
Тип программы: разноуровневый
Возраст детей: 5-7 лет
Срок реализации программы: 1 год
Разработчик: Паляничкина
Юлия Антоновна
педагог дополнительного образования

Волгодонской район
п. Победа
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел I. НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативно-методические документы, используемые при составлении Программы.....	3
1.2. Пояснительная записка:	
1.2.1. Направленность Программы.....	3
1.2.2. Актуальность Программы.....	3
1.2.3. Краткие особенности физического развития детей 5-7 лет.....	3
1.2.4. Цель и задачи Программы.....	4
1.2.5. Педагогическая целесообразность Программы.....	5

Раздел II. АНАЛИТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Организация работы.....	5
2.2. Структура занятия.....	5
2.3. Прогнозируемый (ожидаемый) результат.....	6

Раздел III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3.1. Общий учебный план Программы.....	6
3.2. Календарно-тематический план на 2023-2024 год для детей 5-7 лет.....	7
3.3. Учебно-тематический план 1-го года обучения для детей 5-6 лет.....	9
3.4. Календарный учебный график.....	14

Раздел IV. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.

4.1. Материально – техническое обеспечение реализации Программы.....	16
Литература.....	17

Раздел I. НОРМАТИВНО-ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023, далее – ФЗ №273).
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022г.).
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (далее – Концепция).
5. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. от 27.09.2017).
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ №629).
9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (далее – Приказ № 816).
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).
11. Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».
12. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 августа 2019 г. № ТС1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ».
13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).
14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521

«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

15. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

16. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.03.2023г №225 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ в Ростовской области».

17. Положение о дополнительной общеобразовательной программе МБУ ДО ЦВР приказ от 29.08.2019г. №70;

18. Устав МБУ ДО ЦВР.

1.2. Пояснительная записка:

1.2.1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Крепыши" имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Воспитание основ физической культуры в дошкольном возрасте – важнейший фактор физического и нравственного становления человека, путь развития гармоничной личности. Стремление к движению обнаруживается у ребенка с первых минут жизни и по мере развития органических сил находит все больше и больше средств для своего выражения. Проблема обеспечения двигательной активности детей остается актуальной в условиях современной жизни, в образовательных учреждениях и в семье. Физкультурные занятия играют большую роль в развитии детей дошкольного возраста. Эти занятия способствуют освоению основных видов движений, развитию эмоционально-волевой сферы, координации движений, пространственной ориентировки, гибкости, повышают жизненный тонус детей.

Одной из возможностей обеспечения двигательной активности детей дошкольного возраста в условиях предоставления услуги дополнительного образования на базе учреждения, являются занятия физической культурой с использованием тренажеров, для которой была разработана программа «Крепыши».

В основу Программы положены методологические подходы:
- культурно – историческая концепция Л.С. Выготского, трактующего процесс развития ребенка как передачу и активное присвоение социального опыта.
- личностно – ориентированный подход, определяющий развитие разносторонней личности, индивидуальности человека, как магистральное направление педагогической деятельности.
- деятельностный подход, определяющий развитие ребенка в деятельности.

1.2.2 Актуальность Программы заключается в том, что старший дошкольный возраст - благоприятный период для развития у детей координационных и скоростно-силовых качеств: силы, выносливости, гибкости и дети в этом возрасте стараются проявить эти физические качества, в связи с этим целесообразно было начать поиск решения этих проблем и выбор остановился на использовании спортивных атрибутов. Они способствуют укреплению разных групп мышц и всего организма в целом, достаточно просты и удобны в обращении.

Кроме физических качеств занятий позволяют формировать и такие личностные качества, как самостоятельность, настойчивость, целеустремленность, выдержка, решительность, смелость, дисциплинированность.

1.2.3 Краткие особенности физического развития детей 5-7 лет.

Возраст 5-7 лет – период стремительного роста ребенка. В этом возрасте ежегодные прибавки роста составляют 8-10 см. Наиболее быстро растут нижние конечности. Интенсивно протекает окостенение скелета. Вместе с тем скелет ребенка еще достаточно эластичен.

С усложнением центральной нервной системы и развитием мелкой мускулатуры у детей 5-7 лет совершенствуются мышечные движения. На основе расширения и обогащения двигательного опыта совершенствуется координация движений. Активно развиваются основные виды движений: ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание.

Продолжается увеличение массы сердца, но его мышцы еще слабы, и поэтому существует опасность перегрузки сердца работой.

Улучшается состав крови. Жизненная емкость легких увеличивается. Продолжает развиваться нервная система.

1.2.4. Цель Программы

Формирование у детей основ здорового образа жизни, воспитание духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность, создание условий для самореализации ребенка в творчестве, воплощения в двигательной деятельности собственных неповторимых черт, своей индивидуальности.

Задачи Программы:

Оздоровительные:

1. Охранять жизнь и укреплять здоровья детей;
2. Укреплять опорно-двигательный аппарат и формировать правильную осанку (т.е. удерживание рациональной позы во время всех видов деятельности);
3. Содействовать повышению функциональных возможностей вегетативных органов. Активная двигательная деятельность ребенка способствует укреплению сердечно - сосудистой и дыхательной систем, улучшению обменных процессов в организме, оптимизации пищеварения и терморегуляции, предупреждению застойных явлений и т.д.;
4. Воспитывать физические способности (координационные, скоростные и выносливости);

Обучающие:

1. Формировать основные жизненно важные двигательные умения и навыки;
2. Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой;

Воспитательные:

1. Воспитывать морально-волевые качества (честности, решительности, смелости, настойчивости и др.);
2. Содействовать умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию;

Развивающие:

1. Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.

Оздоровительные, обучающие, воспитательные и развивающие задачи, хотя и являются относительно самостоятельными, на самом деле теснейшим образом взаимосвязаны, а поэтому и решаться должны в обязательном единстве, в комплексе. Только в этом случае ребенок приобретает необходимую базу для дальнейшего всестороннего, не только физического, но и духовного развития.

Задачи работы с детьми 1 года обучения:

1. Учить детей воспринимать показ, как образец для самостоятельного выполнения упражнения;
2. Добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники

движений (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения);

3. Приучать детей оценивать движения сверстников и замечать их ошибки;
4. Соблюдать и контролировать правила в подвижных играх;
5. Побуждать детей к самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
6. Закреплять умения по ориентировке в пространстве;
7. Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества (преимущественно на основе силовых упражнений);

1.2.5. Педагогическая целесообразность Программы обусловлена тем, что занятия физической культурой: укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие и эмоциональное состояние детей; развивают силу, гибкость, ловкость, быстроту и координацию движений; способствуют формированию интереса к занятиям спортом и физической культурой; формируют жизненно важные навыки: правильную походку, красивую осанку. Занятия повышают интерес и эффективно влияют на тренировку всех мышц и систем организма.

Раздел II. АНАЛИТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Организация кружковой работы

Данная программа рассчитана на два года обучения для детей старшего дошкольного возраста. (5-7 лет).

Первый год обучения – дети 5-7 лет.

Количество занятий в неделю - 1, в месяц – 4.

Продолжительность занятия 25 минут.

Год обучения: первый год обучения.

Форма занятий – групповые.

Состав: 1 подгруппа.

Вид группы: старшая.

Возраст детей – 5-7 лет.

Особенности набора детей – свободный (без медицинских противопоказаний)

Количество обучающихся – 15 человек.

Место проведения: МБДОУ ЦРР - д/с №13 «Дюймовочка» (спортивный зал).

Следует отметить, что структура занятия строится из общепринятой структуры занятия по физическому развитию детей в дошкольных учреждениях с вводной части (3-5мин), основной (20-25 мин) и заключительной (3-4 мин). В первой части занятия предлагаются упражнения в ходьбе, беге, построении, перестроении, несложные игровые задания. Во второй части занятия обучают упражнениям общеразвивающего характера, на гибкость, на укрепление мышц пресса, основным видам движений, проводятся подвижные игры.

В заключительной части используют упражнения в ходьбе, несложные игровые задания, релаксация, игры психологического характера:

- на развитие коммуникативных способностей;
- развивающие нравственные и волевые качества личности ребенка;
- игры на развитие эмоциональной сферы.

2.2. Структура занятия

№	Тема, содержание	Время Старша я Гр.	Примечания
1.	Разминка	3 мин	Включает подготовительные упражнения, различные виды ходьбы и бега

2.	Общеразвивающие упражнения	6 мин	Включает комплексы ору с предметами и без них, комплексы ритмических гимнастик.
3.	Основные виды движений, работа на тренажерах	10 мин	Включает упражнения на развитие основных видов движений, работу на тренажерах.
4.	Подвижные игры	4 мин	Включает спортивные, подвижные игры, двигательные игры творческого характера.
5.	Релаксационные упражнения	2 мин	упражнения в ходьбе, несложные игровые задания, релаксация, игры психологического характера: на развитие коммуникативных способностей; развивающие нравственные и волевые качества личности ребенка; игры на развитие эмоциональной сферы
	Итого	25 мин	

2.3. Прогнозируемый (ожидаемый) результат.

В результате 1-го года обучения предполагается, что воспитанники получают следующие основные знания и умения:

1. Научатся воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения;
2. Изучат названия тренажеров, технику выполнения.
3. Будут уметь добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения);
4. Научатся оценивать движения сверстников и замечать их ошибки;
5. Научатся соблюдать и контролировать правила в подвижных играх;
6. Будут обучены к самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений;
7. Научатся умению и ориентировки в пространстве;
8. Овладеют скоростно-силовыми качествами, соответствующие возрастным физиологическим особенностям ребенка.
9. Научатся проявлять творчество в придумывании названий, дополнительных правил к подвижным играм.

Раздел III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3.1. Общий учебный план

№		Длительность занятий (мин)	Кол-во занятий в неделю	Кол-во занятий в месяц	Кол-во занятий в год	Формы промежуточной аттестации (начало и конец года)
1.	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно -	25	1	4	36	Выполнение заданий, предусмот

	спортивной направленности «Крепыши» 1 год. 5-7 лет					ренных мониторингом
--	--	--	--	--	--	---------------------

3.2. Календарно-тематический план на 2023-2024 год для детей 5-7 лет

№	Название раздела	Тема занятия	часы	Дата проведения	
				(план)	(факт)
1	Ознакомление	Вводное занятие Правила поведения в спортивном зале при подвижных играх.	1	15.09.2023	
2	Диагностика гибкости	«Что такое гибкость?»	1	22.09.2023	
3	Диагностика метания правой и левой рукой	«Самые меткие»	1	29.09.2023	
4	Диагностика бега на 30 м	«Самые быстрые»	1	06.10.2023	
5	Диагностика прыжка в длину с места	Осенний марафон. «Ловкость»	1	13.10.2023	
6	Игровые подготовительные упражнения со скакалкой	«Скакалка – умный тренажер»	1	20.10.2023	
7	Подвижные игры	Игровая программа «Лесные приключения»	1	27.10.2023	
8	Ходьба по корригирующим дорожкам	Оздоровительное занятие на профилактику плоскостопия	1	03.11.2023	
9	Беседа о сердце. Ритмическая гимнастика	«Как работает наше сердце»	1	10.11.2023	
10	Подвижные игры	«Хорошее настроение»	1	17.11.2023	
11	Комплекс ОРУ с лентами	Игровая программа «Сказки»	1	24.11.2023	
12	Комплекс ОРУ со скакалками	«Скакалка – умный тренажер»	1	01.12.2023	
13	Ознакомление с символикой олимпийских игр	«Символы олимпийских игр»	1	08.12.2023	
14	Ритмическая гимнастика	«Мы олимпийцы»	1	15.12.2023	
15	Комплекс ОРУ в парах	«Здоровая спина»	1	22.12.2023	
16	Комплекс ОРУ на фитболах	«Веселые мячики»	1	29.12.2023	
17	Игры-эстафеты	Игровая программа «Зимние забавы»	1	12.01.2024	

18	Комплекс ОРУ на фитболах	«Давайте-ка попрыгаем»	1	19.01.2024	
19	Ходьба по корригирующим дорожкам	Оздоровительное занятие на профилактику плоскостопия	1	26.01.2024	
20	Беседа о дыхании	«Почему нужно правильно дышать»	1	02.02.2024	
21	Игры-эстафеты по типу олимпийских видов спорта	Игровая программа «Веселые олимпийские старты»	1	09.02.2024	
22	Игры-эстафеты по типу олимпийских видов спорта	«Зимние и летние олимпийские виды спорта»	1	16.02.2024	
23	Беседа об осанке	«Ровная спинка»	1	01.03.2024	
24	Подвижные народные игры	«Народные игры»	1	15.03.2024	
25	Комплекс ОРУ в парах	«Канатоходцы»	1	22.03.2024	
26	Игры-эстафеты	Игровая программа «Веселые старты»	1	29.03.2024	
27	Игровые упражнения со скакалкой	«Скакалка умный тренажер»	1	05.04.2024	
28	Обучение прыжкам через короткую скакалку	« Учимся прыгать»	1	12.04.2024	
29	Подготовка по видам соревновательных эстафет	« Чемпионы»	1	19.04.2024	
30	Диагностика метания правой рукой	Малые олимпийские игры. «Меткость»	1	26.04.2024	
31	Диагностика бега на 30 м	Малые олимпийские игры. «Быстрота»	1	03.05.2024	
32	Диагностика гибкости (тест на гибкость)	Малые олимпийские игры. «Гибкость»	1	17.05.2024	
33	Диагностика прыжка в длину с места	Малые олимпийские игры. «Ловкость»	1	24.05.2024	
34	Подвижные игры	Заключительное занятие. Игры по желанию детей.	1	31.05.2024	

По образовательной программе ТО «Крепыши» отводится 34 ч.

Согласно календарному плану МБУ ДО ЦВР на 2023-2024 уч. год, расписанию занятий ТО 34 – часа.

3.3. Учебно-тематический план 1 – го года обучения для детей 5-7 лет

№ п/п	Наименование Модулей и тем	Количество часов занятий		Всего часов
		Теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка:	1		1
	Сведения о строении и функциях организма	0,5		0,5
	Личная гигиена.	0,5		0,5
2.	ОФП		14	14
	Строевые упражнения		4	4
	Общеразвивающие упражнения:		5	5
	- упражнения с предметами		3	3
	- упражнения без предметов		2	2
	Основные виды движений:		5	5
	- ходьба		5	5
	- бег			
	- прыжки			
	- метание			
- равновесие				
3.	Игры		8	8
	Подвижные		2	2
	Игры малой подвижности		2	2
	Народные игры		1	1
	Музыкальные игры		1	1
	Коммуникативные игры		2	2
4.	Контрольные испытания (промежуточная аттестация)		2	2
5.	Игровые программы		4	4
Итого:		1	33	34

Содержание к ДООП «Крепыши». Первый год обучения для детей 5-6 лет.

Месяц	№ занятия.	Тематика занятий	Содержание и структура занятия
Сентябрь	1	Вводное занятие	1. Дать понятие о правилах поведения в спортивном зале. 2. Комплекс ОРУ (без предметов)

			3. Диагностика гибкости 4. Подвижная игра 5. Игра на коммуникацию.
	2	«Что такое гибкость?»	1. Закрепить понятие о гибкости. 2. Комплекс ОРУ (без предметов) 3. Диагностика прыжка в длину с места. 4. Подвижная игра 5. Малоподвижная игра.
	3	«Самые меткие» (на улице)	1. Строевые упражнения 2. Подготовительные упражнения для плечевого пояса. 3. Диагностика метания правой и левой рукой. 4. Дыхательная гимнастика
	4	«Самые быстрые» (на улице)	1. Разные виды ходьбы и бега. 2. Ритмическая гимнастика («Мы спортсмены») 3. Диагностика бега на 30 м. 4. Подвижная игра 5. Упражнения на восстановление дыхания
Октябрь	1	Осенний марафон. «Ловкость»	1. Разные виды ходьбы и бега 2. Комплекс ОРУ (без предметов) 3. Диагностика прыжка в длину с места. 4. Подвижная игра 5. Малоподвижная игра.
	2	«Скакалка – умный тренажер»	1. Разные виды ходьбы и бега 2. Комплекс ОРУ со скакалками 3. Игровые подготовительные упражнения со скакалкой 4. Прыжки через короткую скакалку в чередовании и игровыми упражнениями со скакалкой. 5. Малоподвижная игра
	3	Игровая программа «Лесные приключения»	1. Упражнения на равновесие. 2. Прыжки на 2х ногах. 3. Подвижная игра. 4. Малоподвижная игра
	4	Оздоровительное занятие на профилактику плоскостопия.	1. Разные виды ходьбы и бега 2. Комплекс упражнений с су-джи мячиками 3. Ходьба по корригирующим дорожкам 4. Самомассаж стоп.
Ноябрь	1	«Как работает наше сердце»	1. Дать понятие о работе сердца в зависимости от физической нагрузки 2. Разучивание ритмической гимнастики «Хорошее настроение» 3. Подвижная игра 4. Релаксация. 5. Наблюдение за сердечным ритмом в ходе занятия.
	2	«Хорошее настроение»	1. Ритмическая гимнастика «Хорошее настроение» 2. Работа на тренажерах «Велотренажер» и

			«Гребля» 3. Подвижная игра 4. Малоподвижная игра.
	3	«Силовая тренировка»	1. Комплекс ОРУ с гантелями. 2. Упражнения в метании 3. Перетягивание каната 4. Разные виды ходьбы, бега. 5. Дыхательная гимнастика
	4	Игровая программа «Путешествие в страну спорта»	1. Разминка с гантелями. 2. Комплекс ОРУ с гантелями. 3. Гимнастический комплекс с использованием су-джи мячиков и корригирующих дорожек 4. Придумывание новых названий знакомой подвижной игре «Ловишка с мячом» 5. Музыкальная игра
Декабрь	1	«В зимний лес»	1. Разминка «В зимнем лесу» 2. Комплекс ОРУ без предметов 3. Упражнения на сохранение равновесия на ограниченной площади опоры. 4. Подвижная игра «Два Мороза» 5. Релаксация
	2	«Зачем нужно чистить зубы»	1. Беседа с мультимедийной презентацией «Наши зубки» 2. Придумывание и проигрывание вариантов подвижной игры «Два Мороза» 3. Малоподвижная игра «Поезные и вредные продукты для зубов» (по типу «Съедобное-несъедобное»)
	3	«Здоровая спина»	1. Разные виды ходьбы с разным положением рук 2. Комплекс ОРУ в парах 3. Выполнение на сохранение осанки упражнений с фитболами 4. Игра «Пробеги – не урони» 5. Релаксация
	4	«Веселые мячики»	1. Разминка в виде самомассажа с су-джи мячиками 2. Комплекс ОРУ на фитболах. 3. Прыжки через длинную скакалку на фитболах 4. Подвижная игра «Ловишка с мячом» 4. Малоподвижная игра «Горячая картошка»
Январь	1	Игровая программа «Зимние забавы» (на улице)	1. Разминка 2. Игры-эстафеты (с бегом, метанием, катанием на санках, ползаньем, прыжками. 3. Народная игра 4. Награждение
	2	«Давайте-ка попрыгаем»	1. Разминка 2. Комплекс ОРУ на фитболах. 3. Прыжки через длинную скакалку, змейкой между предметами на фитболах 4. Подвижная игра на фитболах «Раз, два, три

			– замри» 4. Малоподвижная игра с фитболами «Барабан»
	3	Оздоровительное занятие на профилактику плоскостопия.	1. Разные виды ходьбы и бега 2. Комплекс упражнений с су-джи мячиками 3. Ходьба по корригирующим дорожкам 4. Самомассаж стоп.
Февраль	1	«Почему нужно правильно дышать»	1. Беседа о дыхании 2. Разучивание ритмической гимнастики с гимнастическими лентами 3. Упражнения в прыжках 4. Упражнения с пособиями на восстановление дыхания
	2	Игровая программа «Веселые олимпийские старты»	1. Ритмическая гимнастика «Герои спорта» 2. Игры-эстафеты по типу олимпийских видов спорта 3. Загадки об олимпиаде. 5. Награждение.
	3	«Скакалки – прыгалки»	1. Разные виды ходьбы и бега 2. Комплекс ОРУ со скакалками 3. Игровые подготовительные упражнения со скакалкой 4. Подвижная игра со скакалкой 5. Малоподвижная игра
	4		1. Разминка со скакалками 2. Обыгрывание сказки «Теремок» со скакалками на полу. 3. Игра со скакалками «Геометрические фигуры»
Март	1	«Ровная спинка»	1. Беседа об осанке. 2. Игровые упражнения на профилактику сколиоза и укрепление мышц спины. 3. Упражнения на сохранение равновесия на ограниченной площади опоры с мешочком на голове. 4. Подвижная игра по выбору детей. 5. Игра на коммуникацию
	2	«Боулинг»	1. Закрепление знаний о правильной осанке 2. Комплекс ОРУ в парах 3. Спортивная игра в командах «Боулинг» 4. Малоподвижная игра «Ходим в шляпах»
	3	«Канатоходцы»	1. Строевые упражнения 2. Комплекс ОРУ в парах 3. ОВД: - прыжки змейкой вокруг ориентиров; - подлезание в тоннель; - ходьба по канату с мешочком на голове. 4. Придумывание названия и проигрывание игры «Лохматый пес» 5. Релаксация
	4		1. Ритмическая гимнастика «Топ-топ по

		Игровая программа «Веселые старты»	паркету танцевать всегда готов» 2. Игры-эстафеты 3. Загадки о здоровье 5. Награждение.
Апрель	1	«Народные игры»	1. Разминка 2. Сочинение считалки. 3. Подвижные народные игры с увеличением подвижности (3) 5. Музыкальная игра
	2	«Скакалка умный тренажер»	1. Разминка со скакалками 2. Игровые упражнения со скакалкой 3. Упражнение в прыжках через длинную скакалку. 4. Игровые упражнения с длинной скакалкой.
	3	« Учимся прыгать»	1. Разные виды ходьбы и бега 2. Игровые подготовительные упражнения со скакалкой 3. Обучение прыжкам через короткую скакалку. 4. Релаксация
	4		1. Игровые подготовительные упражнения со скакалкой 2. Тренировка в прыжках через короткую скакалку. 3. Игра на коммуникацию.
Май	1	«Самые гибкие»	1. Закрепить знания о гибкости. 2. Упражнения на растяжку 3. Диагностика гибкости (тест на гибкость) 4. Подвижная игра 5. Упражнения на расслабление мышц.
	2	« Самые меткие»	1. Строевые упражнения 2. Подготовительные упражнения для плечевого пояса. 3. Диагностика метания правой и левой рукой. 4. Дыхательная гимнастика
	3	« Самые быстрые»	1. Разные виды ходьбы и бега. 2. Ритмическая гимнастика «Топ-топ по паркету, танцевать всегда готов» 3. Диагностика бега на 30 м. 4. Подвижная игра 5. Упражнения на восстановление дыхания
	4	«Самые ловкие»	1. Вспомнить технику выполнения прыжка в длину с места. 2. Ритмическая гимнастика «Топ-топ по паркету, танцевать всегда готов» 3. Диагностика прыжка в длину с места. 4. Подвижная игра 5. Малоподвижная игра.

Результат освоения программы первого года обучения:

1. Дети научились воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения;
2. Изучили названия тренажеров, технику выполнения и правила безопасности.
3. Умеют добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения);
4. Научились оценивать движения сверстников и замечать их ошибки;
5. Научились соблюдать и контролировать правила в подвижных играх;
6. Попробовали самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения;
7. Умеют ориентироваться в пространстве;
8. Овладели скоростно-силовыми качествами, соответствующие возрастным физиологическим особенностям ребенка.
9. Учатся проявлять творчество в придумывании названий, дополнительных правил к подвижным играм, считалок.
10. Получили знания о своем организме и его функциях, личной гигиене

3.4. Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	15.09.2023	15.30 15.55	Беседа	1	Вводное занятие	Спортзал	
2	22.09.2023	15.30 15.55	Диагностика	1	«Что такое гибкость?»	Спортзал	
3	29.09.2023	15.30 15.55	Диагностика	1	«Самые меткие»	На улице	
4	06.10.2023	15.30 15.55	Диагностика	1	«Самые быстрые»	На улице	
5	13.10.2023	15.30 15.55	Диагностика	1	Осенний марафон. «Ловкость»	На улице	
6	20.10.2023	15.30 15.55	Игры, упражнения со скакалкой	1	«Скакалка – умный тренажер»	Спортзал	
7	27.10.2023	15.30 15.55	Подвижные игры	1	Игровая программа «Лесные приключения»	На улице	
8	03.11.2023	15.30 15.55	Ходьба по корригирующим дорожкам	1	Оздоровительное занятие на профилактику плоскостопия	Спортзал	
9	10.11.2023	15.30 15.55	Беседа. Ритмическая гимнастика	1	«Как работает наше сердце»	Спортзал	
10	17.11.2023	15.30 15.55	Подвижные игры	1	«Хорошее настроение»	Спортзал	
11	24.11.2023	15.30 15.55	Комплекс ОРУ с лентами	1	Игровая программа «Сказки»	Спортзал	

12	01.12. 2023	15.30 15.55	Комплекс ОРУ со скакалками	1	«Скакалка – умный тренажер»	Спортзал	
13	08.12. 2023	15.30 15.55	Беседа	1	«Символы олимпийских игр»	Спортзал	
14	15.12. 2023	15.30 15.55	Ритмическая гимнастика	1	«Мы олимпийцы»	Спортзал	
15	22.12. 2023	15.30 15.55	Комплекс ОРУ в парах	1	«Здоровая спина»	Спортзал	
16	29.12. 2023	15.30 15.55	Комплекс ОРУ на фитболах	1	«Веселые мячики»	Спортзал	
17	12.01. 2024	15.30 15.55	Игры- эстафеты	1	Игровая программа «Зимние забавы»	Спортзал	
18	19.01. 2024	15.30 15.55	Комплекс ОРУ на фитболах	1	«Давайте-ка попрыгаем»	Спортзал	
19	26.01. 2024	15.30 15.55	Ходьба по корректирую щим дорожкам	1	Оздоровительное занятие на профилактику плоскостопия	Спортзал	
20	02.02. 2024	15.30 15.55	Беседа о дыхании	1	«Почему нужно правильно дышать»	Спортзал	
21	09.02. 2024	15.30 15.55	Игры- эстафеты	1	Игровая программа «Веселые олимпийские старты»	Спортзал	
22	16.02. 2024	15.30 15.55	Игры- эстафеты	1	«Зимние и летние олимпийские виды спорта»	Спортзал	
23	01.03. 2024	15.30 15.55	Беседа об осанке	1	«Ровная спинка»	Спортзал	
24	15.03. 2024	15.30 15.55	Подвижные народные игры	1	«Народные игры»	Спортзал	
25	22.03. 2024	15.30 15.55	Комплекс ОРУ в парах	1	«Канатоходцы»	Спортзал	
26	29.03. 2024	15.30 15.55	Игры- эстафеты	1	Игровая программа «Веселые старты»	Спортзал	
27	05.04. 2024	15.30 15.55	Игровые упражнения со скакалкой	1	«Скакалка умный тренажер»	Спортзал	
28	12.04. 2024	15.30 15.55	Обучение прыжкам через короткую скакалку	1	« Учимся прыгать»	Спортзал	
29	19.04. 2024	15.30 15.55	Подготовка по видам	1	« Чемпионы»	На улице	

			соревновательных эстафет				
30	26.04.2024	15.30 15.55	Диагностика метания правой рукой	1	Малые олимпийские игры. «Меткость»	На улице	
31	03.05.2024	15.30 15.55	Диагностика бега на 30 м	1	Малые олимпийские игры. «Быстрота»	На улице	
32	17.05.2024	15.30 15.55	Диагностика гибкости (тест на гибкость)	1	Малые олимпийские игры. «Гибкость»	На улице	
33	24.05.2024	15.30 15.55	Диагностика прыжка в длину с места	1	Малые олимпийские игры. «Ловкость»	На улице	
34	31.05.2024	15.30 15.55	Подвижные игры	1	Заключительное занятие. Игры по желанию детей.	На улице	

Раздел IV. ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

4.1.МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Балансиры разного типа
Дорожка-змейка (канат)
Скамейка гимнастическая
Гимнастический набор: обручи, рейки, палки, подставки
Мат
Скакалка короткая
Кегли (набор)
Кольцеброс (набор)
Мешочек с грузом малый
Султанчики
Флажки
Ориентиры большие и маленькие
Мячи для сухого бассейна
Кубики
Дуги для подлезания
Мишень навесная
Корректирующие дорожки
Мяч средний
Дуга большая
Дуга малая
Мяч малый

Мяч утяжеленный (набивной)
Обруч малый
Обруч большой
Палка гимнастическая короткая
Палка гимнастическая длинная

Методическая литература:

1. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
2. Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа «Малыши – крепьши» ИД «Цветной мир», 2016.
3. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1981.
4. Власенко Н.Э Фитнес в детском саду – Пралеска, 2006, №7.
5. Власенко Н.Э С физкультурой в дружбе – Пралеска, 2008, №3.
6. Власенко Н.Э. Фитнес для дошкольников – Содействие, 2008.
7. Железняк Н.Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования – ООО «ИД «Белый ветер», 2008.
8. Жукова Л. Занятия с тренажерами – Дошкольное воспитание, 2007, №1.
9. Рунова М.А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. (Комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет с использованием вариативной физкультурно-игровой среды). Методические рекомендации для воспитателей ГОУ и родителей. – М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96 с.
10. Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду (методическое пособие), 2005.