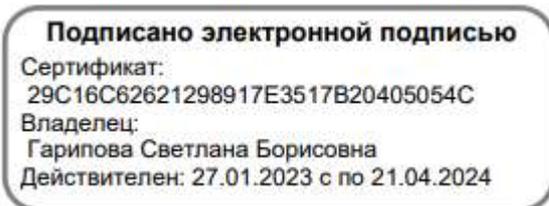


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №45 «Волчок»

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
от 04.05.2023 Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ №45 «Волчок»



Приказ от 12.05.2023 № ДС45-11-188/3

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«Фитнес»
Физкультурно-спортивная направленности**

Возраст обучающихся: 4-7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов в год: 74 часов

Автор-составитель программы:

Соловьёва Дарья Валерьевна,
педагог дополнительного образования

Сургут, 2022 г.

	Паспорт программы	3
1	Пояснительная записка	6
1.1	Актуальность программы	6
1.2	Направленность программы	6
1.3	Отличительные особенности программы	6
1.4	Адресат программы	7
1.5	Цель и задачи	7
1.6	Условия реализации	8
1.7	Планируемые результаты	9
2	Содержание программы	9
2.1	Учебно-тематический план	9
2.2	Содержание программы	10
2.3	Календарно-тематическое планирование	11
3	Формы аттестации и оценочные материалы	22
4	Методическое обеспечение реализации программы	23
5	Список литературы	25

**ПАСПОРТ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №45 “Волчок”**

Название программы	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Фитнес»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Соловьёва Дарья Валерьевна
Год разработки	2023
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Утверждена приказом МБДОУ от 12.05.2023 № ДС45-11-188/3
Уровень программы	Стартовый
Информация о наличии рецензии	
Цель	Развитие общей физической подготовки при помощи развития основных физических качеств.
Задачи	<p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - познакомить с спортивным инвентарем; - научить выполнению упражнения с предметами и без них; -способствовать овладению упражнениями с увеличением нагрузки. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать мышечные корсет; -повысить выносливость; -повысить гибкость; -развивать подвижность суставов. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитать ответственное отношение к инвентарю; -воспитать умение чётко выполнять команды учителя; -воспитать любовь к здоровому образу жизни; - воспитать самостоятельность и помощь учителю.
Ожидаемые результаты освоения программы	<ul style="list-style-type: none"> -будут уметь технически правильно выполнять упражнения; -укрепят мышечный корсет, улучшатся показатели гибкости и силовой выносливости;

	<ul style="list-style-type: none"> -повысят результаты сдачи нормативов, предлагаемых для проверки проведенной работы; -освоить навыки организации и проведения подвижных и спортивных игр; - выполнять все упражнения без помощи педагога; -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма; -проявлять доброжелательность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности; -будут стремиться к улучшению своих показателей и иметь положительное отношение к здоровому образу жизни.
Срок реализации	1 год
Количество часов в неделю/ год	74 часа / 2 часа в неделю
Возраст обучающихся	От 4 до 7 лет
Формы реализации	<p>Ведущей формой организации обучения является – групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения.</p> <p>По источнику передачи и восприятия информации: наглядное, словесное, практическое.</p>
Методическое обеспечение	<ol style="list-style-type: none"> 1. Методы по источнику познания: <ul style="list-style-type: none"> - словесный - практический - наглядный 2. Методы по степени продуктивности, по типу (характеру познавательной деятельности) <ul style="list-style-type: none"> - объяснительно-иллюстративный - репродуктивный - частично-поисковый 3. Методы на основе структуры личности: <ul style="list-style-type: none"> -методы формирования сознания, понятий, взглядов, идеалов, убеждений -методы формирования опыта общественного поведения -методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения <p>Технологии, используемые при реализации программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Здоровьесберегающие технологии

	<ul style="list-style-type: none"> - Технологии личностно-ориентированного обучения - Технология развивающего обучения - Технология сотрудничества - Игровые технологии. <p>Общедидактические принципы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Принцип систематичности - Принцип индивидуальности - Принцип развивающей направленности - Принцип воспитывающей направленности - Принцип оздоровительной направленности - Принцип сознательности - Принцип наглядности - Принцип доступности
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, помещение, ИКТ и др.)	<ul style="list-style-type: none"> - спортивный зал ДОУ; - мячи; - гимнастические маты; - скамейки; - шведская стенка; - турник; - конусы; - баскетбольные кольца; - гимнастические палки; - утяжеленные диски; - спортивные тренажеры; - скакалки; - обручи.

**Пояснительная записка о реализации учебно-тематического плана на
2021/2022 учебный год**

Физическая культура в детском саду – это важная составляющая общего развития ребенка в детском учреждении. Каждый родитель хочет видеть своего ребенка здоровым, активным и жизнерадостным. Чтобы ребенок всегда был таким, основы нужно заложить с самого раннего детства. Именно поэтому в детском саду большое внимание уделяется развитию мышц детей, их ловкости, силы и выносливости и гибкости.

Учебно-тематический план (далее – УТП) составлен в соответствии с программой «Фитнес», разработанной Соловьёвой Д.В. в 2023 году и **рекомендованной к реализации** _____ (кем, когда)

Актуальность программы.

В данное время здоровье и здоровый образ жизни занимает первостепенное значение в жизни каждого человека, но несмотря на это сейчас очень трудно встретить абсолютно здорового человека. Существование такого парадокса вызывает огромное количество обсуждений, которые, в свою очередь, ведут к возникновению разных решений с целью его ликвидации. Одним из которых является введение нормативов ГТО. Сдача нормативов ГТО начинается ещё в возрасте детского сада, что позволяет не только заниматься подготовкой к ним, соответственно увеличением двигательной активности дошкольников, но так же позволяет проводить мониторинг состояния здоровья и спортивных успехов дошкольников.

Так же важным критерием может стать наградная система комплекса, так как за значки ГТО при поступлении в школы особого назначения, где требуются экзамены и определённое количество баллов, добавляются баллы за удостоверение о сдаче нормативов ГТО. Позже идентично могут пригодиться при поступлении в высшие учебные заведения.

Направленность программы

Направленность дополнительной общеобразовательной программы -физкультурно-спортивная.

Отличительные особенности.

Программа «Фитнес», разрабатывалась основываясь на уже существующих в других детских садах программах. Изменения были внесены в количество часов, выделенных для реализации программы, а также предполагается, что диагностика успехов будет проводиться не в начале и конце программы, но и в декабре перед выходом на зимние каникулы, чтобы проверить результаты с начала занятий до данного момента, так же в январе после выхода с каникул для сравнения с начальной и конечной диагностикой. Также в игровой части занятия были внесены спортивные игры.

Спортивная деятельность создаёт условия для гармоничного развития детей, интегрирует социально-коммуникативное, познавательное, речевое развитие, развивает наблюдательность, воображение, образные представления, способность анализировать, сравнивать, находить решение поставленной задачи, обобщать, радоваться достигнутому результату, подводит к оценке и принятию своей работы, развивает интерес детей к здоровому образу жизни.

Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная программа «Фитнес» предназначена для обучающихся любого пола в возрасте от 4 до 7 лет. Набор на программу производится по заявлению родителей (законных представителей). Наполняемость группы 9-14 человек.

1.5. Уровень освоения – стартовый.

№	Наименование показателя	Содержание показателя, удовлетворяющего требованиям дополнительным общеразвивающим программам стартового уровня
1.	Целевая аудитория	Обучающиеся, проявляющие интерес к изучению содержания программы
2.	Рекомендуемый возраст	4-7 лет
3.	Рекомендуемый режим занятий	2 часа в неделю 1 год

Цель и задачи.

Цель: Развитие общей физической подготовки при помощи развития основных физических качеств.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить с спортивным инвентарем;
- научить выполнению упражнения с предметами и без них;
- способствовать овладению упражнениями с увеличением нагрузки.

Развивающие:

- развивать мышечные корсет;
- повысить выносливость;
- повысить гибкость;
- развивать подвижность суставов.

Воспитательные:

- воспитать ответственное отношение к инвентарю;
- воспитать умение чётко выполнять команды учителя;
- воспитать любовь к здоровому образу жизни;
- воспитать самостоятельность и помощь учителю.

Условия реализации.

Информационная справка об особенностях реализации УТП в 2022/2023 учебном году:

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	1 год
Год обучения (первый, второй и т.д.)	первый
Возраст воспитанников	4-7 лет
Количество воспитанников в группе в текущем учебном году	9-14 человек
Количество часов в неделю	2 часа
Общее количество часов в год	74 часа

Кадровое обеспечение: Соловьёва Д.В. –педагог дополнительного образования.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-технические условия:

- спортивный зал ДОУ;
- мячи;
- гимнастические маты;
- скамейки;
- шведская стенка;
- турник;
- конусы;
- баскетбольные кольца;
- гимнастические палки;
- утяжеленные диски;
- спортивные тренажёры;
- скакалки;
- обручи.

Нормативно-правовая база:

- 1.Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012)
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 5.09.2019г.);

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4.07.2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

4. Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. №1726-р

Планируемые результаты.

В результате освоения программы дети будут уметь технически правильно заниматься с спортивным инвентарем, укрепят мышечный корсет, улучшатся показатели гибкости и силовой выносливости, повысят результаты сдачи нормативов ГТО, предлагаемых для проверки проведенной работы. Освоить навыки организации и проведения подвижных и спортивных игр.

Так же будут стараться самостоятельно выполнять все упражнения без помощи педагога, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма. Проявлять доброжелательность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.

Будут стремиться к улучшению своих показателей и иметь положительное отношение к здоровому образу жизни.

Содержание программы.

Учебно-тематический план на 2022/2023 учебный год

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	ТЕОРИЯ	1		
1.1.	Инструктаж по ТБ в спортивном зале.		1	
2.	ПРАКТИКА	73		
2.1.	Гибкость	17		17
2.2.	Руки	18		18
2.3.	Ноги	18		18
2.4.	Пресс	18		18
3.1.	Входной контроль	0,5		0,5
3.2.	Промежуточный контроль	0,5		0,5

3.3.	Итоговый контроль	1		1
Итого часов в год		74	1	73

Календарно-тематическое планирование

№ зан яти я	Тема занятия	Кол- во часо в	Содержание занятия, задачи	Дата	
				По плану	По факту
1	Вводный инструктаж по ТБ. Входной контроль	1	Вводный инструктаж по ТБ на занятиях. Первичный инструктаж. Входной контроль		
2-3	Прыжки	2	-ОРУ в движении; -ОРУ на месте; -«Оттолкнись и прыгни»; -«Поменяй ноги»; -«Вперёд прыгай, назад шагай»; -Прыжки через обруч, как через скакалку. -подвижная игра «Рыбалка»		
4-5	Бег	2	-ОРУ в движении; -ОРУ на месте; - «Падающая палка»; - Бег уступами; - «Мяч в игре»; -«Встречный бег»; - «Кто быстрее?». -подвижная игра «Чай-чай-выручай»		
6-7	Школа мяча	2	-ОРУ в движении; -ОРУ на месте; - Броски мяча в пол и ловля его; - Прокатывание мяча вокруг себя, в полном		

			приседе; - Метание теннисного мяча в корзину (расстояние 2-2,5м); - подвижная игра «Сбей кеглю»; -подвижная игра «Три мяча»		
8-9	Гибкость	2	-ОРУ в движении; -ОРУ на месте; - «Качалочка»; - «Маленький мостик»; - «Паровозик» - «Змея»; - «Морская звезда»; -подвижная игра «Белые медведи»		
10-11	Сила	2	-ОРУ в движении; -ОРУ на месте; - Отжимания из упора лёжа; - Удержание угла на гимнастической стенке из вися; - Прыжки через степы; - Ходьба в приседе; - Бег со сменой скорости; - Ходьба с сохранением равновесия. - -подвижная игра «Волк и зайцы»		
12-13	Прыжки	2	-ОРУ в движении; -ОРУ на месте; - Бег прыжками с одной ноги на другую; - Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо; - «Юла»; - «Ящерица»; - Прыжки через скакалку. -подвижная игра «Дедушка Мазай»		
14-15	Бег	2	-ОРУ в движении; -ОРУ на месте;		

			<ul style="list-style-type: none"> - подвижная и гра «Успей поймать»; - подвижная игра «Бабочки и стрекозы»; - подвижная игра «Коршун и наседка»; - подвижная игра «Бери скорее»; - Игровое упражнение «Кто быстрее»; - подвижная игра «Бабка Ёжка» 		
16-17	Школа мяча	2	<ul style="list-style-type: none"> -ОРУ в движении; -ОРУ на месте; - Метание мяча вдаль из разных исходных положений. - Перебрасывание двух мячей одновременно в паре; - «Вышибалы»; - «Мяч на сторону противника»; - ОРИ «Звонкие мячи». -подвижная игра «Воробы и вороны» 		
18-19	Гибкость	2	<ul style="list-style-type: none"> -ОРУ в движении; -ОРУ на месте; - Наклоны вперед из положения стоя (сидя), не сгибая ног; - маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой; - «Крокодил» - «Гусеница» -подвижная игра «Гуси -лебеди» 		
20-21	Сила	2	<ul style="list-style-type: none"> -ОРУ в движении; -ОРУ на месте; -«Тачка» (ходьба на руках, ноги держит партнер (5 м); - «Отжимания» - подвижная игра «Горячая картошка», - подвижная игра «Замри», - подвижная игра «Поменяйся местами» -подвижная игра «Совушка» 		

22- 23	Прыжки	2	<p>-ОРУ в движении;</p> <p>-ОРУ на месте;</p> <p>- Бег прыжками с одной ноги на другую;</p> <p>- Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо;</p> <p>- «Юла»;</p> <p>- «Ящерица»;</p> <p>- Прыжки через скакалку;</p> <p>- Эстафета «Кенгуру».</p> <p>-подвижная игра «Чай-чай-выручай»</p>		
24- 25	Бег	2	<p>-ОРУ в движении;</p> <p>-ОРУ на месте;</p> <p>- игра «Чьё звено скорее соберётся».</p> <p>- «Встречный бег»;</p> <p>- «Кто быстрее»;</p> <p>- «Составь слово»;</p> <p>- подвижная игра «Канатоходец»,</p> <p>- Гимнастика для стоп.</p> <p>-подвижная игра «Белые медведи»</p>		
26- 27	Школа мяча	2	<p>-ОРУ в движении;</p> <p>-ОРУ на месте;</p> <p>- Броски мяча вверх и ловля его, сделав при этом поворот на месте на 360°;</p> <p>- подвижная игра «Кто дальше бросит»;</p> <p>- подвижная игра «Метко в цель»;</p> <p>- подвижная игра «Попади в мяч»,</p> <p>- подвижная игра «Снайперы», «Подвижная цель»</p>		
28- 29	Гибкость	2	<p>-ОРУ в движении;</p> <p>-ОРУ на месте;</p> <p>-«Качалочка»;</p> <p>- «Маленький мостик»;</p> <p>- «Паровозик»</p> <p>- «Змея»;</p>		

			- «Морская звезда»; -подвижная рука «Бабка Ёжка»		
30- 31	Сила	2	-ОРУ в движении; -ОРУ на месте; - Перетягивание соперника (в пределах 1 м) за одноимённые руки - Эстафета в упоре лёжа - «Стенка на стенку»; - Отобрать палку у соперника, поворачивая её в одну или другую сторону. - подвижная игра «Дракон, поймай свой хвост» -подвижная игра «Гуси-лебеди»		
32- 33	Прыжки	2	-ОРУ в движении; -ОРУ на месте; - Прыжки со скакалкой в паре; - Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз; - Впрыгивание на препятствие; - Прыжки на батуте; - подвижная игра «Ловишка на одной ноге». -подвижная игра «Рыбалка»		
34- 35	Бег	2	-ОРУ в движении; -ОРУ на месте; -«Конники – спортсмены»; - «Через кочки и пенечки»; - подвижная игра «Гуси – лебеди»; - подвижная игра «Пустое место»; - Эстафета «Команда быстроногих»; - Игра «Изобрази спортсмена» -подвижная игра «Белые медведи»		
36	Вводный инструктаж по ТБ.	1	Инструктаж по ТБ на занятиях. Промежуточный контроль		

	Промежуточный контроль				
37-38	Школа мяча	2	<ul style="list-style-type: none"> -ОРУ в движении; -ОРУ на месте; - Метание мяча вдаль из разных исходных положений. - Перебрасывание двух мячей одновременно в паре; - «Вышибалы»; - «Мяч на сторону противника»; - «Охотники и утки». - подвижная игра «Совушка» 		
39-40	Гибкость	2	<ul style="list-style-type: none"> -ОРУ в движении; -ОРУ на месте; - Акробатические упражнения «Складной ножик», полушпагат; - «Азбука телодвижений»; - Балансировка на набивном мяче; - «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу); - подвижная игра «Сделай фигуру». -подвижные игры «Рыбалка» 		
41-42	Сила	2	<ul style="list-style-type: none"> -ОРУ в движении; -ОРУ на месте; - «Тяни-Толкай» (перетянуть соперника в упряжке через черту движением вперёд); - Метание набивного мяча вдаль из-за головы и бег за ним; - Приседание (кол-во раз за 20 сек.); - Армреслинг; - подвижная игра «Сильный бросок». -подвижная игра «Выше ноги от земли» 		
43-	Прыжки	2	<ul style="list-style-type: none"> -ОРУ в движении; 		

44			<p>-ОРУ на месте;</p> <p>- Прыжки со скакалкой в паре;</p> <p>- Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз;</p> <p>- Впрыгивание на препятствие;</p> <p>- Прыжки на батуте;</p> <p>- подвижная игра «Ловишка на одной ноге».</p> <p>-подвижная игра «Вороны и воробьи»</p>		
45- 46	Бег	2	<p>-ОРУ в движении;</p> <p>-ОРУ на месте;</p> <p>- «Не задень верёвку»;</p> <p>- «Лови, убегай»;</p> <p>- Эстафета по-пластунски;</p> <p>- Эстафета «Перемени предмет»;</p> <p>- подвижная игра «Фигура вдвоём».</p> <p>- Игра малой подвижности «Круг-кружочек».</p> <p>-подвижная игра «Бабка Ёжка»</p>		
47- 48	Школа мяча	2	<p>-ОРУ в движении;</p> <p>-ОРУ на месте;</p> <p>- Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой.</p> <p>- Бросание мяча друг другу через сетку.</p> <p>- подвижная игра «Волейбол с воздушными шарами».</p> <p>- подвижная игра «Не упусти шарик».</p> <p>- подвижная гра «Попади в цель».</p>		
49- 50	Гибкость	2	<p>-ОРУ в движении;</p> <p>-ОРУ на месте;</p> <p>- Акробатические упражнения «Складной ножик», полушпагат;</p> <p>- «Азбука телодвижений»;</p> <p>- Балансировка на набивном мяче;</p> <p>- «Достань предмет» (стоя на скамейке,</p>		

			наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу); - подвижная игра «Сделай фигуру». - подвижная игра «Белые медведи»		
51- 52	Сила	2	-ОРУ в движении; -ОРУ на месте; - Отжимания из упора лёжа; - Удержание угла на гимнастической стенке из вися; - Ползание по скамейке на животе (спине), подтягиваясь руками; - Ходьба в приседе; - Ходьба с сохранением равновесия. - подвижная игра «Рыбалка»		
53- 54	Прыжки	2	-ОРУ в движении; -ОРУ на месте; - Бег прыжками с одной ноги на другую; - Прыжки на одной ноге, в паре, удерживая друг друга за плечо; - «Кто дальше прыгнет»; - «Ящерица»; - Эстафета «Длинный прыжок»; - подвижная игра «Совушка»		
55- 56	Бег	2	-ОРУ в движении; -ОРУ на месте; - «Падающая палка»; - Бег уступами; - «Мяч в игре»; - «Встречный бег»; - «Кто быстрее?». - подвижная игра «Чай чай выручай»		
57- 58	Школа мяча	2	-ОРУ в движении; -ОРУ на месте; - Броски мяча в пол и ловля его;		

			<ul style="list-style-type: none"> - Прокатывание мяча вокруг себя, в полном приседе; - Метание теннисного мяча в корзину (расстояние 2-2,5м); - подвижная игра «Сбей кеглю»; - подвижная игра «Береги мяч»; - подвижная игра «Воробьи и вороны» 		
59-60	Гибкость	2	<ul style="list-style-type: none"> -ОРУ в движении; -ОРУ на месте; - «Качалочка»; - «Маленький мостик»; - «Паровозик» - «Змея»; - «Морская звезда»; - подвижная игра «Выше ноги от земли» 		
61-62	Сила	2	<ul style="list-style-type: none"> -ОРУ в движении; -ОРУ на месте; - Отжимания из упора лёжа; - Удержание угла на гимнастической стенке из вися; - Прыжки через степы; - Ходьба в приседе; - Бег со сменой скорости; - Ходьба с сохранением равновесия. - подвижная игра «Бабка Ёжка» 		
63-64	Прыжки	2	<ul style="list-style-type: none"> -ОРУ в движении; -ОРУ на месте; - Бег прыжками с одной ноги на другую; - Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо; - «Юла»; - «Ящерица»; - Прыжки через скакалку. - ОРИ «Густой туман». 		

			-подвижная игра «Рыбалка»		
65- 66	Бег	2	-ОРУ в движении; -ОРУ на месте; - подвижная игра «Успей поймать»; - подвижная игра «Бабочки и стрекозы»; - подвижная игра «Коршун и наседка»; - подвижная игра «Бери скорее»; - Игровое упражнение «Кто быстрее»;		
67	Школа мяча	1	-ОРУ в движении; -ОРУ на месте; - Метание мяча вдаль из разных исходных положений. - Перебрасывание двух мячей одновременно в паре; - «Вышибалы»; - «Мяч на сторону противника»; - «Охотники и утки». -подвижная игра «Белые медведи»		
68- 69	Гибкость	2	-ОРУ в движении; -ОРУ на месте; -«Качалочка»; - «Маленький мостик»; - «Паровозик» - «Змея»; - «Морская звезда»; -подвижная игра “Чай чай выручай”		
70- 71	Сила	2	-ОРУ в движении; -ОРУ на месте; - Отжимания из упора лёжа; - Удержание угла на гимнастической стенке из вися; - Ползание по скамейке на животе (спине), подтягиваясь руками; - Ходьба в приседе;		

			- Ходьба с сохранением равновесия. - подвижная игра “Выше ноги от земли”		
72- 73	Прыжки	2	-ОРУ в движении; -ОРУ на месте; - Бег прыжками с одной ноги на другую; - Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо; - «Юла»; - «Ящерица»; - Прыжки через скакалку; - Эстафета «Кенгуру». - подвижная игра “Вороны и воробьи”		
74	Итоговый контроль	1	Итоговый контроль		

Формы аттестации и оценочные материалы.

Формы аттестации:

- Вводный (предварительный) контроль - для определения начальной подготовленности воспитанников, который проводится на первых занятиях. Данный контроль проводится в форме тестирования по ОФП (сдача нормативов).

- Текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы после изучения каждого раздела курса. Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания.

- Промежуточный контроль проводится в конце первого полугодия. Данный контроль проводится в форме тестирования по ОФП (сдача нормативов). Сравнение результатов с изначальными показателями.

- Итоговый контроль диагностирование уровня качества образованности и развития, обучающихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений и навыков на итоговом занятии. Итоговое занятие проводится после окончания года обучения в форме тестирования по ОФП (сдача нормативов). Сравнение результатов с предыдущими показателями.

Содержание нормативов

	Упражнение	МАЛЬЧИКИ отлично	МАЛЬЧИКИ хорошо	МАЛЬЧИКИ удовлетворительно	ДЕВОЧКИ отлично	ДЕВОЧКИ хорошо	ДЕВОЧКИ удовлетворительно
.1	Подъём туловища за 1 мин	35	30	25	30	25	20
.2	Прыжок в длину с места	140	120	110	135	115	105
.3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2	-	-	-
.4	подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	13	6	5	11	5	4
.5	отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	17	9	7	11	5	4
6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье с прямыми ногами	7	3	1	9	5	3

Методическое обеспечение реализации программы

При реализации программы используются различные методы и приемы обучения. Учебное занятие может проводиться как с использованием одного метода обучения, так и с помощью комбинирования нескольких методов и приемов. Целесообразность и выбор применения того или иного метода зависит от образовательных задач, которые ставит педагог. Выбор методов обучения определяется также с учетом возможностей детей: возрастных и психофизических особенностей, возможностей материально-технической базы обучения.

Методы обучения, используемые на занятиях:

1. Методы по источнику познания:

- словесный (объяснение, разъяснение, беседа, инструктаж и т.д.);
- практический (занимательные упражнения, игры и др.);
- наглядный (демонстрация, иллюстрирование и др.);

2. Методы по степени продуктивности, по типу (характеру познавательной деятельности)

- объяснительно-иллюстративный (восприятие и усвоение готовой информации);
- репродуктивный (работа по образцам);
- частично-поисковый (выполнение вариантных заданий).

3. Методы на основе структуры личности:

-методы формирования сознания, понятий, взглядов, идеалов, убеждений (рассказ, беседа, индивидуальная работа и т.д.);

-методы формирования опыта общественного поведения (упражнения, тренировки, игра, и т.д.);

-методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения (одобрение, похвала, порицание, поощрение, игровые эмоциональные ситуации, использование общественного мнения, примера и т.д.).

Технологии, используемые при реализации программы:

Здоровьесберегающие технологии - это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей.

Технологии личностно-ориентированного обучения - содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого воспитанника, помочь становлению личности путем организации познавательной деятельности.

Технология развивающего обучения является дополнением личностно-ориентированного обучения. Его цель – создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми, при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума.

Технология сотрудничества - это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

Игровые технологии. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программ

В основе составления программы лежат общедидактические принципы и ведущие положения дошкольной педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития построения образовательного процесса.

Принцип систематичности – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.

Принцип индивидуальности – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Принцип развивающей направленности – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.

Принцип воспитывающей направленности – в процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

Принцип оздоровительной направленности – специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.

Принцип сознательности – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

Принцип наглядности - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

Принцип доступности – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

Список литературы.

1. Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость - М. «Просвещение», 1981.

2. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам - М. «Владос», 2001.

Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет - М. Творческий центр «Сфера», 2008.

3. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)», одобренные на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» протоколом № 1 от 23.07.2014

4. Методические рекомендации по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», одобрен на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) протоколом № 1 от 23.07.2014 пункт II/1 и на заседаниях Экспертного совета по вопросам Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса 28.05.2014 и 27.08.2014г.).

5. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста - М. «Айрис пресс», 2004.

6. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 г. Москва «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

7. Приказ Минспорта России от 8 июля 2014 г. № 575 «Об утверждении Государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.06.2014 № 1165-р «О внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

9. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ - М. ТЦ Сфера, 2005.

10. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников - М. «Гном и Д», 2003.

11. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования

12. Филиппова С.О., Волосникова Т.В. Олимпийское образование дошкольников - Санкт-Петербург. «Детство-пресс», 2007.

13. Шебеко В.Н. Вариативные физкультурные занятия в детском саду - М. «Издательство института психотерапии», 2003.

14. Шебеко В.Н. Дошкольный возраст: психомоторная одарённость - «Дошкольное воспитание» № 10, 2008.

Приложение

Приложение 1.

Правила выполнения упражнений

1	Подтягивание из вися на высокой перекладине
	Подтягивание из вися на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.
	Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.
	Ошибки: 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища); 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) одновременное сгибание рук.
	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине
	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лёжа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.
	Высота грифа перекладины для участников I – III ступеней – 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV – IX ступеней – 110 см.

	<p>Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.</p>
	<p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища; 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) разновременное сгибание рук.
	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)</p>
	<p>Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.</p>
	<p>Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования.</p>
	<p>Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.</p>
	<p>Ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) касание пола коленями, бедрами, тазом; 2) нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения; 4) поочередное разгибание рук; 5) отсутствие касания грудью пола (платформы); 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.
	<p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</p>
	<p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 – 15 см.</p>
	<p>При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.</p>

	При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.
	Ошибки: 1) сгибание ног в коленях; 2) фиксация результата пальцами одной руки; 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.
	Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.
	Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.
	Ошибки: 1) заступ за линию измерения или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами разновременно.
	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту.
	Лежа на спине руки за головой, ноги вместе согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей за 1 (одну) минуту. При выполнении данного теста лопатки спины должны касаться мата. На выполнение упражнения дается одна попытка.

Приложение 2.

Картотека подвижных игр

№	Название	Правила
1	Чай чай выручай	Выбираются двое водящих, остальные “чайки”. Задача водящих осалить всех “чаек”, осаленный игрок не может двигаться, машет руками со словами “чай чай выручай”. Чтобы освободить осаленного, необходимо пролезть у него под ногами. Водящие может охранять осаленных на

		расстоянии 1 метр. Запрещено толкать водящих и выбегать за территорию игровой зоны.
2	Рыбалка	Выбирается один “рыбак”, остальные “рыбки”. Рыбак с помощью удочки (скакалка), должен поймать рыбок. Рыбки должны перепрыгивать через удочку и не выходить из круга, тот кого поймали садиться на лавочку. Рыбаку запрещается, поднимать удочку от пола.
3	Выше ноги от земли	Выбирается один водящий, он стоит спиной к игровой зоне, в любой момент водящий может повернуться и сказать “выше ноги от земли”, после этого у игрока есть 3 секунды, чтобы поднять ноги с пола. Игрок который остался на полу проигрывает, и становится водящим. Водящему запрещается, слишком часто поворачиваться.
4	Вороны и воробьи	Чертятся две параллельные линии на расстоянии 15 м друг от друга. Игроки делятся на две команды поровну “вороны” и “воробьи”, выбирается один ведущий. Команды строятся в две шеренги в центре параллельно линиям, ведущий встает в начале по середине. Когда ведущий называет одну команду, эта команда разворачивается и бежит за свою линию, задача второй команды поймать первую. Те кого поймали, переходит в команду соперника.
5	Белые медведи	Выбираются один “медведь”, задача медведя поймать игрока и держа его, досчитать до 3, тогда игрок становится медведем. Игра продолжается пока не останется один игрок, который становится медведем в следующей игре.
6	Бабка Ёжка	Выбирается одна “Бабка Ёжка”. Игроки подходят к домику Яги и говорят слова: “ Бабка Ёжка костяная ножка; С печки упала ногу сломала, А потом и говорит: “У меня нога болит”” После этих слов Яга выбегает ловить игроков, тех кого она поймала уводит к себе в дом. Игра продолжается пока не останется один игрок, который становится Ягой в следующей игре.
7	Гуси-лебеди	Выбирается “хозяин” и ”волк”, остальные игроки “гуси-лебеди”. Чертятся две параллельные линии на расстоянии 15 метров друг от друга, за одной дом гусей, за другой дом волка. Гуси уходят из дома на прогулку, чуть позже хозяин зовет гусей: Хозяин - “Гуси, гуси !” Гуси- “Га-га-га” Х- “Есть хотите?” Г- “Да, да,да!” Х- “Так летите же домой!” Г- “Серый волк под горой, не пускает нас домой!” Х- “Вы летите как хотите, только крылья берегите” Гуси бегут домой, волк пытается поймать их, те кого волк поймал садятся на скамейку, игра продолжается пока не останется последний гусь, он становится следующим волком.

