

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Манчажская средняя общеобразовательная школа»
Структурное подразделение
«МАОУ Манчажская СОШ-Детский сад села Манчаж»

Согласовано:
Старший воспитатель
 /Тункина Ю.А./
от 30.08.2023

Утверждено:
И.о. Директора школы
 /Лыткина Н.В./
Приказ № 283-ОД от 30.08.2023



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Непоседы»

Физкультурно-спортивное направление
для детей 5 – 7 лет сроком реализации на 2 года

Автор-разработчик: Михрякова Т.В.
инструктор по физической культуре

2023
Манчаж

1. Пояснительная записка

Оздоровительно – развивающая программа «Непоседы» по физическому воспитанию муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Манчажская средняя общеобразовательная школа» является частью программы по дополнительному образованию.

Программа разработана на основании следующих нормативных актов:

Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 24 марта 2021 г. № 51-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон»);

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);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);

Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

Устав МАОУ «Манчажская СОШ». Общеобразовательная программа дополнительного образования построена на следующих основаниях:

- свобода выбора образовательных программ и режима их освоения;
- соответствие программы возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- вариативность, гибкость и мобильность программы;
- разноуровневость (ступенчатость) освоения программы;
- модульность содержания образовательной программы, возможность взаимозачета результатов;
- ориентация на метапредметные и личностные результаты образования;
- творческий и продуктивный характер программы, открытый и сетевой характер реализации.

Для достижения цели образовательной программы использовались следующие **основные принципы**:

- **наглядность** – демонстрация упражнений педагогом, образный рассказ, имитация движений;
- **доступность** – обучение от простого к сложному, от известного к неизвестному;
- **систематичность** – регулярность занятий с постепенным увеличением количества упражнений, усложнением способов их выполнения;
- **индивидуальный подход** – учет особенностей восприятия каждого ребенка;
- **увлеченность** – каждый должен в полной мере участвовать в работе;
- **сознательность** – понимание выполняемых действий, активность.

Программа «Непоседы» является авторской модульной программой и направлена на разностороннее, гармоничное развитие физических и психических качеств детей старшего дошкольного возраста и рассчитана на два года обучения от 5 до 7 лет.

Количество занятий в неделю: 2.

Количество занятий за год: 68.

Форма обучения: фронтальная, групповая, подгрупповая, индивидуальная.

Виды занятий: беседа, практическое занятие, игра, игра – путешествие, игра – соревнование и т.д.

Форма подведения результатов: педагогическая диагностика.

В программе «Непоседы» в первый год обучения представлены три раздела: «Малыши-крепыши», «Школа мяча» и «Спортландия»; во второй год обучения три раздела: «Планета игр», «Школа мяча», «Спортландия».

Первый модуль «Общеразвивающие упражнения и подвижные игры» представлен разделами «Малыши-крепыши» и «Планета игр» и направлен на общее развитие физических и психических качеств старших дошкольников, знакомству с подвижными играми разных народов.

Второй модуль «Школа мяча» представлен одноимёнными разделами и направлен на развитие ловкости, меткости, умения владеть мячом.

Третий модуль «Элементы спортивных игр» представлен разделами «Спортландия» и направлен на знакомство со спортивными играми и обучение элементарным навыкам игры в спортивные игры.

2. Целевой раздел.

Целью программы является: охрана и укрепление здоровья ребенка, формирование привычки к ЗОЖ, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально-дифференцированного подхода

Для решения данной цели в программе определены следующие **задачи**:

- Охрана и укрепление здоровья детей, обеспечение их физической и психологической безопасности, эмоционального благополучия;
- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей ЗОЖ (правила выполнения разминки, безопасное поведение во время игр и др.);
- развитие основных физических качеств ребенка (скорости, гибкости, силы, выносливости, ловкости) и умения рационально их использовать в повседневной жизни;
- развитие инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка;
- воспитание воли, смелости, настойчивости и дисциплинированности;
- знакомство со спортивными играми, обучение выполнению элементов спортивных игр;
- формирование предпосылок учебной деятельности.

3. Содержание общеобразовательной программы.

3.1. Учебный (тематический) план.

№ п/п	Название разделов	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	Практич	
1-й год обучения					
1	«малыши – крепыши» (ОФП)	24	3	21	Педагогическая диагностика
2	«Школа мяча»	24	4	20	Весёлые старты
3	«Спортландия»	20	2	18	Педагогический мониторинг
	Итого за год:	68 ч.	9	59	
2-й год обучения					
4	«Планета Игр» (ОФП)	24	3	21	Педагогическая диагностика
5	«Школа мяча»	24	4	20	Весёлые старты
6	«Спортландия»	20	21	18	Педагогическая диагностика
	Итого за год:	68 ч.	9	59	
	итого	136 ч.			

3.2. Содержание учебного (тематического) плана.

1-й год обучения (дети 5-6-лет)

№ зая ния	Тема	Содержание	Кол Во часов
1		Педагогический мониторинг	1
2	Малыши – крепыши.	Строевые упражнения «Становись!», «Разойдись!» ОРУ без предмета. ОВД ходьба по гимнастической скамейке. Игровое упражнение: «Пройди по мостику» Муз.игра: «Живая шляпа»	1

		Упражнения на укрепление осанки. Дыхательное упражнение «Дует сильный ветер – дует лёгкий ветерок»	
3, 4		Строевые упражнения «Становись!», «Разойдись!» Игра: «Найди своё место» ОРУ без предмета. ОВД – прыжок в длину с места. Игровое упражнение: «Перепрыгни через овраг» Подвижная игра «Волк во рву» Упражнения на укрепление осанки и на расслабление мышц ног. Дыхательное упражнение «Шарик»	2
5, 6		Строевые упражнения «Становись!», «Разойдись!» Игра «Найди своё место» Муз игра: «Птицы и медведи» ОРУ без предмета. ОВД бег по извилистой дорожке, прыжки вперёд-вправо, вперёд-влево. Подвижная игра «Волк во рву» Упражнения на расслабление мышц и на укрепление осанки Дыхательное упражнение «Шарик»	2
7, 8		Строевые упражнения «Становись!», «Разойдись!» Игра: «Что изменилось» Игроритмика «Ходьба на счёт и через счёт» ОРУ – полоса препятствий. Музыкально – подвижная игра «Музыкальные стулья» Дыхательное упражнение «Шарик»	2
9, 10		Строевые упражнения – построение в шеренгу и колонну по сигналу. Игровое упражнение: «Присел, подпрыгнул, топнул» Игроритмика «Хлопки и притопы» ОРУ с флажками. ОВД прыжки с резиночкой. Упражнения на расслабление мышц ног, Дыхательное упражнение.	2
11, 12		Строевое упражнение: «Построение в круг» Игровое упражнение в кругу: «Присел, подпрыгнул, топнул» ОРУ с флажками. ОВД прыжки с резиночкой. Игроритмика «Весёлые ладошки» Пальчиковая гимнастика с массажным мячиком «Ёжик»	2

		Дыхательное упражнение: «	
13, 14		Строевое упражнение «Озера - ручейки» ОРУ с мешочками. ОВД прыжки через скакалку. Музыкально – подвижная игра «Пяточка, носочек» Пальчиковая гимнастика с массажным мячиком «Ёжик»	2
15, 16		Строевое упражнение – перестроение в 2 шеренги на месте. Игра в парах на внимание: «Кто быстрее поднимет кубик» ОРУ с мешочками. ОВД прыжки через скакалку. Муз игра: «Пяточка, носочек» Упражнения на растяжку и расслабление мышц ног с мячиками. Дыхательное упражнение	2
17, 18		Строевое упражнение перестроение в 2 шеренги. ОРУ в парах. ОВД ходьба по наклонной доске с последующей ходьбой по гимнастической лестнице приставными шагами вправо и влево. Игра: «Пожарные на учениях» Подвижная игра: «Аист и лягушки» Пальчиковая игра «Моталочка»	2
19, 20		Строевое упражнение – перестроение в 2 шеренги. ОРУ в парах. ОВД ходьба по наклонной доске, с последующим лазанием вверх и вниз по гимнастической лестнице. Игровое упражнение «Собери шишки белочке» Подвижная игра «Удочка». Упражнения на растяжку мышц с мячиками.	2
21, 22		Строевое упражнение «Встаньте по ...» ОРУ с обручами (1 обруч на 3 чел) ОВД полоса препятствий, составленная детьми по желанию. Подвижная игра «Удочка». Муз игра «У жирафа пятна, пятна.»	2
23, 24		Строевые упражнения «Встаньте по ...» Путешествие по станциям. 1. Резиночка. 2. Скакалки. 3. Мостик с подъёмом и спуском.	2

		Подвижная игра по выбору. Муз игра «У жирафа пятна, пятна»	
25, 26	Школа мяча	Полоса препятствий. ОРУ с гимнастическими палками. ОВД катание мяча в цель: в воротики, кегли. Прыжки с резиночкой. Подвижная игра «Почтальон» Игра с мячом в кругу «назови рыбу (инструмент и т.д.)	2
27, 28		Полоса препятствий с резиночкой. ОРУ с гимнастическими палками. ОВД бросок мяча вдаль разными способами. Прыжки со скакалкой. Муз игра «Мы пойдём направо»	2
29, 30		Полоса препятствий с резиночкой и скакалкой. ОРУ с мячами. ОВД бросок мяча в горизонтальную цель. Передача набивного мяча по цепочке с заданиями. Подвижная игра «Охотник и утки» Муз игра «Мы пойдём направо»	2
31, 32		Ходьба и бег с мячами, катание мячей. ОРУ с мячами. Игра «Снежная битва» Игровое упражнение «Меткий стрелок» Муз игра «Мы пойдём направо»	2
33, 34		Ходьба с препятствиями, с прыжками, запрыгиваниями на мат. ОРУ с малыми мячами. ОВД бросок малого мяча в вертикальную цель. Подвижная игра «Вышибалы» Упражнения на профилактику плоскостопия.	2
35, 36		Строевое перестроение в колонну по 2 через центр. Ходьба и бег в парах. ОРУ с мячом в парах. ОВД бросок малого мяча в вертикальную цель. Игровое упражнение «Сбей кегли» Подвижная игра «Вышибалы» Упражнения на гибкость. Дыхательная гимнастика.	2

37, 38		Перестроение в колонну по 2 через центр. Упражнения с мячом в парах. Весёлые старты: «Зимние забавы» Упражнения на гибкость. Дыхательная гимнастика.	2
39,4 0		Ходьба в чередовании с бегом. ОРУ без предметов. ОВД бросок мяча в парах из разных положений. Полоса препятствий. П/и «Мяч в кругу» Упражнения на укрепление мышц спины.	2
41, 42		Ходьба и бег с заданиями на внимание. ОРУ с кольцами. Игровое упражнение – передай-возьми кольцо (одновременно). Игра «Гонки мяча по улице» Подвижная игра «Пеньки» Пальчиковая гимнастика.	2
43, 44		Ходьба и бег с заданиями на внимание. ОРУ с кольцами. Игровое упражнение «Чье кольцо дальше покатится» Игра «Снежная битва» (катание мячей противоположной команде) Игровое упражнение «Бросок мяча в парах передвигаясь приставными шагами боком». Пальчиковая гимнастика.	2
45, 46		ОРУ с мячами с музыкальным сопровождением. Игровое упражнение «Прыгающий мяч» передача мяча в парах способом удара об пол. Муз игра «Весёлый мяч» Подвижная игра по выбору. Релаксация.	2
47, 48		ОРУ с мячами. Бросок мяча в парах с передвижением. Передача мяча в парах способом удара об пол. Весёлые состязания. Муз игра «Весёлый мяч» Игра на внимание.	2
49, 50	Спортландия теннис	Полоса препятствий. Знакомство с теннисным шариком. Упражнения для кистей рук.	2

		Упражнения на равновесие с теннисным шариком. Бросок и ловля теннисного шарика в парах. Муз. игра: «Побежали ножки весело по кругу».	
51, 52		Муз игра: «Побежали ножки весело по кругу» Упражнения для кистей рук. ОРУ с теннисными шариками. Игровое упр. «Брось шарик ракеткой в цель», «проведи шар ракеткой между кегли». П/игра: «Мяч об стенку» (королева) Игра малой подвижности «Передай предмет»	2
53, 54		Ходьба и бег с заданиями. Упражнения для кистей рук. ОРУ на гибкость. Игровые упражнения: «Брось и поймай теннисный шарик» (в парах), «Отбей шарик ракеткой» (сначала со взрослым, потом в парах) П/ игра «Заря» Игра малой подвижности: «Море волнуется»	2
55, 56		Ходьба и бег с заданиями. Упражнения для кистей рук. ОРУ на гибкость. Игровое упражнение: «Подай теннисный шарик другу и отбей» Игра «Успей выбежать» Пальчиковая гимнастика с теннисным шариком.	2
57, 58	Баскетбол, дартс.	Ходьба и бег. Стойки и перебежки с мячом. ОРУ с гантелями. Игровое упражнение: «Мяч об пол», «Мяч об пол с продвижением вперёд». П/игра «Пожарные на учениях» Упражнения на гибкость.	2
59, 60		Ходьба и бег с заданиями. Стойки и перебежки по сигналу. ОРУ с гантелями. Игровое упражнение: «Бросок мяча из-за головы, от груди», «Попади в кольцо». П/игра «Дракон кусающий хвост». Упражнения на гибкость.	2
61,		Ходьба и бег под музыку.	2

62		ОРУ с теннисными шариками. Игровое упражнение «бросок теннисного шарика в вертикальную цель. Проведи мяч по извилистой дорожке и брось в кольцо.. П\и «Вышибалы» Игра малой подвижности «Дартс»	
63,		Ходьба и бег под музыку. ОРУ с мячами. Весёлые старты с выполнением элементов баскетбола и игры «Дартс». Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
64	футбол	Ходьба, бег. Прыжковые и беговые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Игровое упражнение «прокати мяч ногами по извилистой дорожке» Игра «Не пропусти мяч» П\игра «Мышеловка» Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
65		Ходьба, бег. Беговые и прыжковые упражнения. ОРУ с обручами. Игровое упражнение «На пропусти мяч в ворота», «Чей мяч укатится дальше» (подача мяча) П\игра «Удочка», «Успей выбежать»	1
66,6 7		Игра «Ловишки с обручем», Игровое упражнение по замыслу детей. Путешествие по станциям: «Скакалкино», «Резиночки», «Меткие стрелки». Муз. игра «Живая шляпа».	2
68		Педагогический мониторинг.	1
Итого в год			70

**Содержание учебного (тематического) плана.
2-й год обучения (дети 6-7 лет).**

№	Тема	Содержание	Кол Во часов
№ 1	Введение.	Педагогический мониторинг	1
№ 2	«Планета игр»	Строевые упражнение «Становись!», «Найди своё место» ОРУ без предмета. ОВД ходьба по гимнастическому бревну. Лазание по гимнастической лестнице. Игровое упражнение: «Пройди по мостику» П/и «Пятнашки». Упражнения на укрепление осанки. Дыхательное упражнение	1
№ 3, 4		Ходьба и бег с выполнением заданий. ОРУ без предмета. ОВД – прыжок в длину с места. Игровое упражнение: «Кто дальше прыгнет» Подвижные игры с прыжками «Челнок», «Хромая лиса» Упражнения на укрепление осанки и на расслабление мышц ног. Дыхательное упражнение, релаксация.	2
№ 5, 6		Построение в круг. Ходьба разными способами и с разным темпом по кругу. ОРУ с гимнастическими палками. ОВД бег и прыжки между предметами. Подвижные игры «Пеньки», «Мышеловка» Упражнения на расслабление мышц и на укрепление осанки Дыхательные упражнения. Релаксация.	2
№ 7, 8		Ходьба с заданиями и бег с ускорением. Беговые упражнения. ОВД: «Челночный бег». П/и «Заря», «Иголлка, нитка, узелок» Упражнения на растяжку мышц ног. Самомассаж.	2
№ 9, 10		Строевые упражнения – построение в шеренгу и перестроение в 2 шеренги.	2

		Ходьба и бег в парах. ОРУ в парах с обручами. ОВД катание обручей друг другу. Катание обручей между предметами, по наклонной доске. «Весёлые состязания» Упражнения на расслабление мышц ног, Дыхательное упражнение.	
№ 11, 12		Строевое упражнение: «Построение в круг» «Перестроение в 2 круга» Игровое упражнение в кругу на внимание ОРУ с парашютом.. ОВД пробегание под препятствием. П/И «Щука и караси» Пальчиковая гимнастика с массажным мячиком «Ёжик» Упражнения на профилактику плоскостопия.	2
№ 13, 14		Ходьба и бег с заданиями ОРУ с мешочками. ОВД прыжки через скакалку. Игровое упражнение «Кто дольше проскачет». П/и «Удочка». Массаж стопы и голени. Профилактика плоскостопия.	2
№ 15, 16		Строевое упражнение – перестроение в 2 шеренги в движении. Игра в парах на внимание: «Кто быстрее поднимет кубик» ОРУ с мешочками. ОВД прыжки через скакалку с продвижением вперёд. П/и ; «Бездомный заяц» Упражнения на растяжку и расслабление мышц ног с мячиками. Дыхательное упражнение.	2
№ 17, 18		Строевое упражнение перестроение в 2 шеренги. ОРУ с гантелями ОВД Лазание по стремянке. Игры: «Пожарные на учениях», «Передай ведра с водой по цепочке», «Спасение зверюшек из огня». Муз. Игра «Пяточка – носочек»	2

№ 19, 20		Ходьба и бег с заданиями. Полоса препятствий. ОРУ у гимнастической лесенки. ОВД вис на шесте, упражнения на тренажерах. Подвижная игра «Перехватчики» Упражнения на растяжку мышц с верёвочками.	2
№ 21, 22		Ходьба и бег на выносливость. ОРУ на гибкость. ОВД Лазание по канату вверх. Подвижные игры «Ловишки с обручем», «Краски». Дыхательная гимнастика. Релаксация.	2
№ 23, 24		Строевые упражнения «Встаньте по ...» Путешествие по станциям. 1. Резиночка. 2. Скакалки. 3. Тренажеры. Подвижная игра по выбору. Муз игра «У жирафа пятна, пятна»	2
№ 25, 26	Школа мяча	Полоса препятствий. ОРУ с гимнастическими палками. ОВД бросок мяча в цель: в корзину, в обруч. Игровое упражнение «Сбей кегли с лавочки», «Проведи мяч клюшкой между предметов и забей гол» п/и «Вышибалы»	2
№ 27, 28		Ходьба и бег с изменением направления и темпа. ОРУ с мешочками. ОВД бросок мячей разного размера вдаль. Знакомство с игрой «Пионербол» Упражнения на осанку. Самомассаж.	2
№ 29, 30		Ходьба. Бег в чередовании с прыжками. Полоса препятствий с резиночкой и скакалкой. ОРУ с маленькими мячами. ОВД бросок мяча в горизонтальную цель. Передача набивного мяча по цепочке с заданиями. Подвижная игра «Охотник и утки» Муз игра «Мы пойдём направо»	2
№ 31, 32		Ходьба и бег с мячами, катание мячей. ОРУ с теннисными шариками. Игра «Снежная битва»	2

		Игровое упражнение «Меткий стрелок» Весёлые старты с метанием и бросками. Дыхательные упражнения. Релаксация.	
№ 33, 34		Ходьба с препятствиями, прыжки по координационной лестнице. ОРУ с малыми мячами. ОВД ведение мяча и бросок в кольцо. Знакомство с игрой «Баскетбол» Игровое упражнение «Чья команда забросит больше мячей в кольцо» Упражнения на профилактику плоскостопия.	2
№ 35, 36		Ходьба с препятствиями, с прыжками, запрыгиваниями на мат. ОРУ на развитие равновесия. ОВД ведение мяча ногами между предметов, забей гол. П/и «Гонки мяча по улице», «Шлёпанки». Упражнения на профилактику плоскостопия.	2
№ 37, 38		Строевое перестроение в колонну по 2 через центр. Ходьба и бег в парах. ОРУ для кистей рук. ОВД метание вдаль мячей разного веса и размера. Бросок мяча в парах с продвижением вперёд. П/и «Играй-играй, но мяч не теряй» Упражнения на гибкость. Дыхательная гимнастика.	2
№ 39, 40		Полоса препятствий с бегом и прыжками. ОРУ с брусочками для кистей. ОВД ведение мяча обеими руками в движении, между предметами, по доске. П/и «Шлёпанки», «Сбей кегли» Упражнения на гибкость. Дыхательная гимнастика.	2
№ 41, 42		Ходьба и бег с заданиями на внимание. ОРУ без предметов. ОВД путешествие мяча по станциям (выполнение действий с мячом). Подвижная игра по выбору детей. Пальчиковая гимнастика.	2
№ 43, 44		Ходьба и бег с заданиями на внимание. ОРУ с мячами. Состязание в меткости.	2

		П/и «Горячая картошка», «Охотник и утки» Пальчиковая гимнастика.	
№ 45, 46		Ходьба и бег. ОРУ с мячами с музыкальным сопровождением. Игровое упражнение «Прыгающий мяч» передача мяча в парах разными способами. Игра «Пионербол». Самомассаж. Релаксация.	2
№ 47, 48		Ходьба и бег на выносливость. ОРУ с мячами. Весёлые состязания с мячами. П/игра: «Весёлый мяч» (королева) Игра малой подвижности на внимание. Дыхательные упражнения.	2
№ 49, 50	Спортландия или Планета игр. Серсо.	Полоса препятствий. ОРУ с кольцами. Игровое упражнение – прокати кольцо по дорожкам, лавочке, между предметов. Игра «Кольцеброс». Муз. игра: «Побежали ножки весело по кругу».	2
№ 51, 52		Ходьба и бег с ускорением. Упражнения для кистей рук. Игровое упражнение «Чьё кольцо дальше покатится», «Брось мяч в катящийся обруч». Игра малой подвижности «Передай предмет»	2
№ 53, 54		Ходьба и бег с заданиями. Упражнения для кистей рук. ОРУ на гибкость. Игровые упражнения: «Брось кольцо в обруч, в корзину», «Поймай шпажкой кольцо» (сначала со взрослым, потом в парах) П/ игра «Щука и караси» Игра малой подвижности: «Море волнуется»	2
№ 55, 56	Бадминтон.	Ходьба и бег с заданиями. Упражнения для кистей рук. ОРУ с кольцами. Игровое упражнение: «Поддай теннисный	2

		шарик другу и отбей» Игра «Успей выбежать» Пальчиковая гимнастика с теннисным шариком.	
№ 57, 58		Ходьба и бег. ОРУ с гантелями. ОВД бросок и ловля волана в парах. Игровое упражнение «Отбей волан ракеткой», «Проведи шарик ракеткой», «Удержи мяч на ракетке» Игра в бадминтон. Упражнения на гибкость.	2
№ 59, 60		Ходьба и бег с заданиями. Стойки и перебежки по сигналу. ОРУ с ракеткой и воланом. ОВД подача ракеткой волана. Игра «Бадминтон». Упражнения на гибкость.	2
№ 61, 62	Городки.	Ходьба и бег под музыку. ОРУ с гимнастическими палками. Игровое упражнение «Сбей кегли мешочком». Знакомство с игрой «Городки» П/и «Вышибалы» Игра малой подвижности.	2
№ 63, 64		Ходьба и бег под музыку. ОРУ с мешочками. Весёлые старты с выполнением элементов игры в городки. П/и «Пеньки», «Где мы были, мы не скажем, а что делали – покажем» Упражнения для профилактики плоскостопия.	2
№ 65	футбол	Ходьба, бег. Прыжковые и беговые упражнения. ОРУ с гимнастическими палками. Игровое упражнение «прокати мяч ногами по извилистой дорожке», «Подача мяча в парах» Игра «Не пропусти мяч» П/игра «Мышеловка» Упражнения для профилактики плоскостопия. Релаксация.	1
№ 66		Ходьба, бег. Беговые и прыжковые упражнения.	1

		ОРУ с обручами. Игровое упражнение «Не пропусти мяч в ворота», «Чей мяч укатится дальше» (подача мяча). П\игра «Футбол». Упражнения на гибкость. Самоассаж.	
№ 67,		Беговые и прыжковые упражнения. Игра «Ровным кругом». Игра «Весёлый футбол» (с воздушным шариком) Полоса препятствий по замыслу детей. Игра малой подвижности «У кого теннисный шарик»	1
68		Педагогический мониторинг.	1
		Итого за год	70

4. Планируемые результаты.

- ✓ Ребенок интересуется спортивным инвентарём, спортивными игрушками и предметами, активно действует с ними; эмоционально вовлечен в подвижные игры, стремится проявлять настойчивость в достижении результата
- ✓ Ребенок имеет представление о ценности здоровья; сформировано желание вести ЗОЖ.
- ✓ Ребенок имеет представление о том, что игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение.
- ✓ Ребенок знаком с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма; имеет представление о необходимости закаливания мышцы, стремится к контролю над выполнением своих действий.
- ✓ Ребенок стремится к общению с взрослыми и активно подражает им в движениях и действиях; появляются игры, в которых ребенок воспроизводит действия взрослого.
- ✓ Ребенок проявляет интерес к сверстникам; наблюдает за их действиями и подражает им.
- ✓ У ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазание, перешагивание и пр.).
- ✓ У ребенка наблюдается повышение выносливости к осуществлению динамической работы за счет упорядочения характера мышечной активности.
- ✓ У ребенка повышаются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движения; после выполнения движений ребенок способен самостоятельно подключиться к анализу полученных результатов и установлению необходимых корректировок.

- ✓ Ребенок при соответствующих условиях может быстро достигать высокого результата в точности выполнения сложных движений.
- ✓ Ребенок может создавать условия для двигательной деятельности непосредственно в образовательной деятельности (далее — НОД) и в повседневной жизни, организовывать не только собственную двигательную активность, но и подвижные игры, физические упражнения со своими сверстниками, с более младшими дошкольниками. На основе приобретенного опыта и знаний детям становится доступным проведение утренней гимнастики со всей группой детей, творческое включение двигательных действий в сюжетно-ролевые игры.
- ✓ Ребенок умеет выполнять движения в соответствии со средствами музыкальной выразительности; дети могут создавать разнообразные вариации движений в зависимости от выбранного образа.

5. Условия реализации программы.

5.1. Материально-техническое обеспечение:

/п	наименование	количество
	Оборудование:	
1	Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина секций 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	6
2	Трап приставной	2 шт.
3	Приставная лестница	2 шт.
4	Лестница-стремянка	1 шт.
5	Щит-мишень навесной	2 шт.
6	Баскетбольное кольцо	2 шт.
7	Шест 2,2 м	1 шт.
8	Металлические стойки	2 шт.
9	Мат малый, длина –1500 мм, ширина 1000 мм, высота-80 мм.	1 шт.
10	Скамейка гимнастическая	2 шт.
11	Гимнастический мат (длина 100 см)	1 шт.
12	Коврики гимнастические	11 шт
13	Корзина для инвентаря	2 шт.
14	Гимнастическое бревно	1 шт.
15	Канат	1 шт.
16	Мягкие модули	3 шт.
17	Стойка для подлезания (высота 56 см)	2 шт.
18	Стойки для подлезания (высота 30 см)	2 шт.
	Инвентарь:	

1	Палка гимнастическая (длина 76 см)	20 шт.
2	Скакалка детская	40 шт.
3	Обруч пластмассовый детский (диаметр 90 см)	5 шт.
4	Обруч металлический (диаметр 90 см)	4 шт.
5	Обруч пластмассовый детский (диаметр 50 см)	16 шт.
6	Обруч металлический (диаметр 50 см)	6 шт.
7	Кубики пластмассовые	50 шт.
8	Цветные ленточки (длина 60 см)	40 шт.
9	Кольца пластмассовые (д. 15 см)	36 шт.
10	Кольца резиновые (д. 18 см)	6 шт.
11	Мячи резиновые (д. 20см)	7 шт.
12	Мячи (д. 15см)	7 шт.
13	Мячи массажные (ежи)	7шт.
14	Мячи надувные	10 шт.
15	Мячи набивные 1 кг	1 шт.
16	Мяч футбольный	2 шт.
17	Медицинбол	4 шт.
18	Гантели из нестандартного оборудования	40 шт.
19	Веревочки для гимнастики	25 шт.
20	«Косичка для ходьбы» малая	1 шт.
21	Ракетки для бадминтона	3 шт.
22	Воланы для бадминтона	1 шт.
23	Мячи для большого тенниса	3 шт.
24	«Косичка большая»	2 шт.
25	Мешочки для метания	25 шт.
26	Клюшки для игры в хоккей деревянные	4 шт.
27	Клюшки пластмассовые	3 шт.
28	Массажная дорожка	1 шт.
29	Координационная лесенка	2 шт.
30	Массажные резиновые коврики	1 шт.
31	Кочки (следы) из ленолеума	27 шт.
32	Косички координационные	2 шт.
33	Парашют	1шт
34	Кирпичики	4 шт.
35	Кегли	50 шт.
36	Шпагат	1 шт.
37	Игра: «Кольцеброс»	2 шт.

5.2. Информационное обеспечение:

6. Формы контроля.

Челночный бег 3х10 — игровой тест

«Помоги бельчатам запастись шишками на зиму»: определение способности быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки, скоростно-силовые параметры, координацию и ловкость ребенка.

Прыжок в длину с места — игровой тест «Кенгуру»: определение скоростно-силовых и координационных способностей ребенка, а также концентрации внимания.

Бег на выносливость — игровой тест «Леопард»: определение выносливости по результату непрерывного бега в равномерном темпе до остановки по желанию ребенка. Отвечает требованиям по выявлению аэробно-анаэробных возможностей, кардио-респираторной и гормональной систем организма, работы мышц ног и туловища.

Бросок мяча массой 1 кг — игровой тест «Силачи»: определение уровня физического развития детей, их ориентировочных реакций и координационных способностей в броске набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками стоя. Характеризует работу в силовом режиме мышц рук и плечевого пояса (пояса верхних конечностей).

Тест на гибкость — игровой тест «Акробат»: определение подвижности позвоночного столба. Определяется по степени наклона туловища вперед.

Наклон вперед, стоя на тумбе. И.п. (приложение 2) — сомкнутая стойка, пальцы ног на уровне края тумбы. Максимально наклониться вперед, не сгибая ног, фиксируя положение пальцев рук на шкале тумбы (или измеряется линейкой, сантиметровой лентой). Задержаться в этом положении 3 секунды, затем отметить результат.

Ведение мяча — игровой тест «Мой веселый, звонкий мяч». На начальном этапе обучения детям более доступно ведение мяча с высоким отскоком, потому что оно не требует низкой стойки. Затем появляется возможность научить ребенка передвигаться на полусогнутых ногах. В итоге осваивается ведение мяча с обычным отскоком по прямой, с изменением направления, а также при противодействии другого игрока. При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча ребенок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно, согласованно, с передвижением. Основные ошибки: дети бьют по мячу расслабленной ладонью; многие пытаются вести мяч прямо перед собой, что мешает передвижению вперед. В качестве тестируемых показателей, необходимых для оценки уровня

Самостоятельная деятельность; позволяет охарактеризовать полученные ребенком умения и навыки в использовании физкультурного инвентаря и оборудования (знание подвижных игр — игровая деятельность ребенка-дошкольника определяется знанием и умением проводить со сверстниками подвижные игры). Данные по каждому из семи показателей (скорость, сила

рук, выносливость, гибкость, ловкость, координация, самостоятельная деятельность.

7. Список литературы.

Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа.» - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015 – 128 с.

Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа.» - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015 – 112 с.

Пензулаева Л.И. «Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3 – 7 лет.» - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016 – 128 с.

Методика физического воспитания. Э.Степаненкова 2005 г.

Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ. Практическое пособие. О.Н. Моргунова 2005 г.

Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни. Методическое пособие. Москва 2012 г.

Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. Борисова Е.Н. 2006 г.

Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду. 2006г.

Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Практическое пособие. 2005 г.

Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе. Ю.А. Кириллова 2006 г.