

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 9 «Солнышко»**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
Протокол № 5 от 17. 04.2023г

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д/с №9
_____ /Землякова Е.А.

**Дополнительная
общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Олимпийские надежды»
Возраст обучающихся: 6-7 лет
Срок реализации: 1 учебный год**

Автор-составитель:
Заместитель заведующего
Молькова Н.В.

№	СОДЕРЖАНИЕ	Стр.
I.	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи реализации Программы	4
1.3	Планируемые результаты освоения воспитанниками Программы	5
1.4	Система оценки результатов освоения программы	5
II.	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	
2.1	Новизна, актуальность, особенности Программы	10
2.2.	Принципы реализации содержания Программы	10
2.3.	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	11
2.4.	Тематическое планирование	11
III.	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	
3.1	Учебный план	18
3.2	Формы промежуточной аттестации	18
3.3	Календарный учебный график	19
3.4	Материально-технические и организационно-педагогические условия	19
3.4.1	Описание материально-технического обеспечения реализации Программы	19
3.4.2	Обеспечение средствами обучения и воспитания	21
3.4..3	Описание форм, методов и приемов реализации Программы	22
3.3.4	Учебно-методическое обеспечение Программы	23

1.Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Олимпийские надежды» - программа физкультурно-спортивной направленности, ориентирована на развитие физических и волевых качеств ребенка, а также на приобщение дошкольников к массовому спортивному движению «Готов к труду и обороне!» и подготовку детей к сдаче нормативов ГТО.

Проблема здорового образа жизни в современном обществе сегодня является одной из самых актуальных. В последние годы в нашей стране отмечается положительная тенденция в развитии физической культуры и спорта, растет количество молодежи, у которой стало нормой вести активный, здоровый образ жизни.

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации в нашей стране введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для решения проблемы продвижения ценностей здорового образа жизни и укрепления здоровья населения.

Современный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Внедрение ВФСК «ГТО» в общеобразовательные организации достаточно **актуально** на современном этапе.

Направленность комплекса «ГТО» на формирование потребностей в занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни, соревновательный дух, наградная система комплекса, общедоступность физических упражнений, включенных в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни делают ВФСК «ГТО» доступным и популярным среди детей.

Актуальность разработанной программы определяется потребностями участников образовательных отношений (родителей воспитанников и их законных представителей). Дополнительная общеразвивающая программа «Олимпийские надежды» ориентирована на удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом развитии ребенка, формирование общей культуры воспитанников ДОО.

В процессе освоения программы воспитанники развивают одновременно важные для физического развития и здоровья в целом качества - скорость, силу, координацию, гибкость, выносливость. Совершенствуя и улучшая свои физические показатели, у детей формируются такие волевые качества как настойчивость, смелость, выдержка, обогащается эмоциональный опыт.

Дополнительная общеобразовательная программа «Олимпийские надежды» разработана с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение правительства РФ от 31.03.2022 № 678-Р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу распоряжения правительства РФ от 4.09.2014 № 1726 – Р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года», «Планом мероприятий по реализации концепции дополнительного образования детей до 2030 года, 1 этап (2022-2024 годы»))
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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» зарегистрировано в Минюсте России 18. 12. 2020 г., № 61573);
- Указ президента РФ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24.03.2014 № 172
- Постановление правительства РФ «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)

1.2 Цель, задачи программы

Цель: Приобщение к здоровому, активному образу жизни, создание положительной мотивации у дошкольников для занятий физкультурой и спортом в условиях внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»

Задачи образовательного направления:

- Формировать у дошкольников первоначальные знания о ВФСК «ГТО»; приобщать дошкольников к массовому спортивному движению.
- обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями и способностями;
- повышение двигательной активности детей путем создания специальных условий, позволяющих преодолевать ограниченность, недостаточность движений, боязнь передвижения в пространстве;
- совершенствовать технику выполнения основных видов движений;
- вырабатывать потребность к физическим упражнениям и играм.

Задачи оздоровительного направления:

- формировать ответственное отношение детей к занятиям физической культурой через развитие жизненно важных двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья;
- укреплять здоровье, улучшать психофизическое состояние ребенка через развитие физических качеств (быстрота, гибкость, сила, выносливость, координационные способности);
- создавать условия для проявления положительных эмоций.

Задачи воспитательного направления:

- формировать устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом, желание использовать полученные двигательные навыки в самостоятельной деятельности;
- формировать личностные качества через воспитание положительной мотивации к самостоятельной двигательной деятельности, преодоление неуверенности в своих силах, коммуникативных свойств личности;
- формировать адекватную самооценку личности через развитие целеустремленности, уверенности, выдержки и самообладания, формирование чувства коллективизма.

1.3 Планируемые результаты освоения Программы:

- достижение ребенком уровня, соответствующего требованиям Комплекса ГТО I ступени;
- ребенок будет результативно, уверенно и точно выполнять необходимые физические упражнения;

- ребенок будет в двигательной деятельности успешно проявлять быстроту, ловкость, выносливость, силу, гибкость;
- ребенок будет постоянно проявлять самоконтроль и самооценку;
- ребенок будет стремиться к лучшему результату, четко осознавать зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом;
- ребенок будет стремиться к физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

Программа рассчитана на учебный год (сентябрь-май), общее количество учебных часов для освоения программы – 36 часа.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса – групповая работа в разновозрастном постоянном составе, дети, имеющие допуск врача.

Возраст обучающихся – 6-7 лет

Режим занятий - 1 раз в неделю, продолжительность – 30 минут.

1.4 Система оценки результатов освоения программы

Оценка индивидуальных достижений ребенка: выявление уровня его физической подготовленности проводится педагогическим работником в рамках проведения тестирования 2 раза в год – в сентябре и в мае.

Тестирование проводится для проверки освоения воспитанниками двигательных умений и навыков, указанных в тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности детей (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

Содержание нормативов ГТО для детей 6-8 лет

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

	Упражнение	МАЛЬЧИК И золотой значок	МАЛЬЧИК И серебряный значок	МАЛЬЧИК И бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ И серебряный значок	ДЕВОЧКИ И бронзовый значок
.1	Челночный бег 3х10 метров (секунд)	9,2	10,1	10,4	9,7	10,7	9,7
.2	или бег на 30 метров (секунд)	5,9	6,7	6,9	6,2	7,0	7,2
	Смешанное передвижение (1 километр)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2	-	-	-
.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	13	6	5	11	5	4
.3	или отжимания: сгибание и	17	9	7	11	5	4

	разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)						
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол ладоням и	достать пол пальцами	достать пол пальцами

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ

	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	120	115	135	115	110
2	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во раз)	4	3	2	4	3	2
3	Бег на лыжах 1км (мин:сек)	8:00	8:30	8:45	8:30	9:00	9:15
4	Бег на лыжах 2км (мин:сек)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
5	или смешанное передвижение на 1,5км по пересеченной местности (для бесснежных районов страны)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
6	Плавание без учёта времени (метров)	15	10	10	15	10	10

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	МАЛЬЧИКИ И золотой значок	МАЛЬЧИКИ И серебряный значок	МАЛЬЧИКИ И бронзовый значок	ДЕВОЧКИ И золотой значок	ДЕВОЧКИ И серебряный значок	ДЕВОЧКИ И бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые	7	6	6	7	6	6

необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК «ГТО»						
---	--	--	--	--	--	--

При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ:

1.1	Челночный бег 3x10 метров
	Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».
	Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.
1.2	Бег на короткие дистанции
	Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека.
2	Смешанное передвижение
	Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине
	Подтягивание из виса 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.
3.2	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из

	исходного положения: вис лежа 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.
	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.
	Ошибки: 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) одновременное сгибание рук.
3.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)
	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.
	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.
	Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.
	Ошибки: 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.
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье
	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.
	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.
	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. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».
	Ошибки: 1) сгибание ног в коленях; 2) фиксация результата пальцами одной руки; 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.
5	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 одновременно.

Достижения детей заносятся в таблицу фиксации спортивных результатов.

2. Содержательный раздел

2.1 Новизна, актуальность, особенности программы.

Физические упражнения легкоатлетической направленности объединяет ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, а также различные виды метания. Занятия способствуют повышению физического развития, укреплению здоровья детей. Благодаря занятиям ребенок совершенствует двигательные навыки ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость, точность и красоту движений, реализует двигательный потенциал.

Программа представляет собой стройную гибкую систему, которая позволит научить ребенка чувствовать свое тело и владеть им, получая от этого удовольствие и радость. В программе выделены оздоровительные, воспитательные, образовательные задачи физического воспитания. Предусматривается охрана жизни и укрепления здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактике негативных эмоций, воспитание волевых качеств.

Использование на занятиях игр-эстафет и командных игр так же производит большой положительный эффект. Данные игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам своей команды, а также, тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Вследствие этого, дети учатся согласовывать свои действия с действиями своих товарищей, адекватно реагировать на свои победы и победы своих соперников. Преимущества занятий по программе:

- выявляются физически способные дети,
- совершенствуются все виды движений,
- повышается физическая и умственная работоспособность,
- улучшается состояние всех систем и органов жизнедеятельности,
- развивается уверенность в себе, умение работать в команде,
- повышается социальный статус ребенка
- повышается мотивация к подготовке сдачи нормативов «ГТО»

2.2 Принципы реализации содержания программы

В основе 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 закалывающими 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.

2.3 Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе и характеристики особенностей развития детей

В возрасте 6-7 лет происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии старших дошкольников, формируется готовность к предстоящему школьному обучению.

Движения детей отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Возросла возможность пространственной ориентировки, заметно увеличились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию движений. Проявляются личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр.

Дети проявляют большую потребность в движениях. Они отличаются достаточно высокими показателями физической подготовленности. У них отмечаются высокие темпы роста показателей, характеризующих быстроту движений, время двигательной реакции, скорость однократных движений. Они достаточно хорошо приспособлены к скоростно-силовым динамическим действиям, без особых трудностей овладевают новыми, все более сложным по координации, движениями, добиваются определенной точности воспроизведения пространственных, временных и силовых параметров движений. Поэтому на занятиях детям предлагаются варианты двигательных заданий, направленных на совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств.

Занятия по овладению основными видами движений общедоступны благодаря разнообразию их видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Основой упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям ребенок учится правильным двигательным навыкам, совершенствует их и применяет в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений. Кроме этого, занятия являются хорошей профилактикой различных заболеваний. благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

2.5 Тематическое планирование

Месяц	Наименование разделов (блоков)	Содержание
Диагностический раздел		
Сентябрь	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	<u>Тест-беседа.</u> Тестирование: 1. Челночный бег 3x10 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	Тестирование: 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 2. Метание теннисного мяча в цель
Развивающий раздел		
Октябрь	Блок «Прыжки»	Игровые упражнения: 1. «Оттолкнись и прыгни»; 2. «Поменяй ноги»; 3 «Вперёд прыгай, назад шагай»; 4 Прыжки через обруч, как через скакалку. П/и «Удочка».
	Блок «Быстрота»	Игровые упражнения: 1. «Падающая палка»; 2. Бег уступами;

		<p>3. «Мяч в игре»;</p> <p>4. «Встречный бег»;</p> <p>5. «Кто быстрее?».</p> <p>Оздоровительно-развивающая игра (ОРИ) «Непослушные кольца».</p> <p>Массаж стоп.</p>
	Блок «Школа мяча»	<p>Упражнения "Школа мяча":</p> <p>1. Броски мяча в пол и ловля его;</p> <p>2. Прокатывание мяча вокруг себя, в полном приседе;</p> <p>3. Метание теннисного мяча в корзину (расстояние 2-2,5м);</p> <p>4. П/и «Сбей кеглю»;</p> <p>5. П/и «Береги мяч»;</p> <p>6. Релаксационное упражнение «Ленивый барсук»</p>
	Блок «Гибкость»	<p>Упражнения стретчинга</p> <p>1. «Качалочка»;</p> <p>2. «Маленький мостик»;</p> <p>3. «Паровозик»</p> <p>4. «Змея»;</p> <p>5. «Морская звезда»;</p> <p>Игровой самомассаж.</p>
Ноябрь	Блок «Сила»	<p>Круговая тренировка:</p> <p>1. Отжимания из упора лёжа;</p> <p>2. Удержание угла на гимнастической стенке из вися;</p> <p>3. Прыжки через степы;</p> <p>4. Ходьба в приседе;</p> <p>5. Бег со сменой скорости;</p> <p>6. Ходьба с сохранением равновесия.</p> <p>Игровое задание «Не опоздай».</p>
	Блок «Прыжки»	<p>1. Бег прыжками с одной ноги на другую;</p> <p>2. Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо;</p> <p>3. «Юла»;</p> <p>4. «Ящерица»;</p> <p>5. Прыжки через скакалку.</p> <p>ОРИ «Густой туман».</p> <p>Упражнение на релаксацию</p>
	Блок «Быстрота»	<p>1.П/и «Успей поймать»;</p> <p>2.П/и «Бабочки и стрекозы»;</p> <p>3.П/и «Коршун и насадка»;</p> <p>4.П/и «Бери скорее»;</p> <p>5.Игровое упражнение «Кто быстрее»;</p>

		6. Игра «Сом» (для увеличения жизненной ёмкости лёгких)
	Блок «Школа мяча»	1. Метание мяча вдаль из разных исходных положений. 2. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре; 3. «Вышибалы»; 4. «Мяч на сторону противника»; 5. ОРИ «Звонкие мячи». Игра малой подвижности «Спрячь руки!».
Декабрь	Блок «Гибкость»	Упражнения 1. Наклоны вперед из положения стоя (сидя), не сгибая ног; 2. маховые движения ногами (вперед, назад, в стороны) с максимальной амплитудой; Стретчинг 3. «Крокодил» 4. «Гусеница» 5. П/и «Спортивные догонялки с приседаниями»; 6. Гимнастика для стоп.
	Блок «Сила»	Игровые упражнения 1. «Тачка» (ходьба на руках, ноги держит партнер (5 м)); 2. «Отжимания» 3. П/и «Горячая картошка», 4. П/и «Замри», 5. П/и «Поменяйся местами»
	Блок «Прыжки»	1. Бег прыжками с одной ноги на другую; 2. Прыжки на одной ноге, группой, удерживая друг друга за плечо; 3. «Юла»; 4. «Ящерица»; 5. Прыжки через скакалку; 6. Эстафета «Кенгуру». Упражнение на релаксацию
	Блок «Быстрота»	Игра «Иголка-нитка», «Чье звено скорее соберётся». 1. «Встречный бег»; 2. «Кто быстрее»; 3. «Составь слово»; 4. П/и «Канатоходец», 5. Гимнастика для стоп.

Январь	Блок «Школа мяча»	<p><i>Упражнения</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Броски мяча вверх и ловля его, сделав при этом поворот на месте на 360°; 2. П/и «Кто дальше бросит»; 3. П/и «Метко в цель»; 4. П/и «Попади в мяч»; 5. П/и «Снайперы», «Подвижная цель» <p>Двигательная релаксация</p>
	Блок «Гибкость»	<p>Упражнения стретчинга</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Качалочка»; 2. «Маленький мостик»; 3. «Паровозик» 4. «Змея»; 5. «Морская звезда»; <p>Упражнение на релаксацию.</p>
	Блок «Сила»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Столкнуть партнёра с места ударом ладони 2. Перетягивание соперника (в пределах 1 м) за одноимённые руки 3. Эстафета в упоре лёжа 4. «Стенка на стенку»; 5. Отобрать палку у соперника, поворачивая её в одну или другую сторону. 6. П/и «Дракон, поймай свой хвост»
	Блок «Прыжки»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки со скакалкой в паре; 2. Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз; 3. Впрыгивание на препятствие; 4. Прыжки на батуте; 5. П/и «Ловишка на одной ноге». <p>Упражнение на дыхание, массаж ног.</p>
Февраль	Блок «Быстрота»	<p>Упражнения</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Конники – спортсмены»; 2. «Через кочки и пенечки»; 3. П/и «Гуси – лебеди»; 4. П/и «Пустое место»; 5. Эстафета «Команда быстроногих»; 6. Игра «Изобрази спортсмена» (творческое задание).
	Блок «Школа мяча»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Метание мяча вдаль из разных исходных положений. 2. Перебрасывание двух мячей одновременно в паре;

		<p>3. «Вышибалы»;</p> <p>4. «Мяч на сторону противника»;</p> <p>5. «Охотники и утки».</p> <p>Игра малой подвижности «Спрячь руки!».</p>
	Блок «Гибкость»	<p>1. Акробатические упражнения «Складной ножик», полушпагат;</p> <p>2. «Азбука телодвижений»;</p> <p>3. Балансировка на набивном мяче;</p> <p>4. «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу);</p> <p>5. П/и «Сделай фигуру».</p> <p>Игра с парашютом.</p>
	Блок «Сила»	<p>1. «Тяни-Толкай» (перетянуть соперника в упряжке через черту движением вперёд);</p> <p>2. Метание набивного мяча вдаль из-за головы и бег за ним;</p> <p>3. Приседание (кол-во раз за 20 сек.);</p> <p>4. Армреслинг;</p> <p>5. П/и «Сильный бросок».</p> <p>6. Самомассаж.</p>
Март	Блок «Прыжки»	<p>1. Прыжки со скакалкой в паре;</p> <p>2. Прыжки с продвижением вперёд ноги врозь-ноги скрестно, руки вверх-вниз;</p> <p>3. Впрыгивание на препятствие;</p> <p>4. Прыжки на батуте;</p> <p>5. П/и «Ловишка на одной ноге».</p> <p>6. Упражнение на дыхание, массаж ног.</p>
	Блок «Быстрота»	<p>1. «Не задень верёвку»;</p> <p>2. «Лови, убегай»;</p> <p>3. Эстафета по-пластунски;</p> <p>4. Эстафета «Перемени предмет»;</p> <p>5. П/и «Фигура вдвоём».</p> <p>Игра малой подвижности «Круг-кружочек».</p> <p>Массаж стоп.</p>
	Блок «Школа мяча»	<p>1. Метание мяча в движущуюся цель правой и левой рукой.</p> <p>2. Бросание мяча друг другу через сетку.</p> <p>3. П/и «Волейбол с воздушными шарами».</p> <p>4. П/и «Не упусти шарик».</p> <p>5. П/и «Попади в цель».</p> <p>6. Упражнение на релаксацию.</p>

	Блок «Гибкость»	<p>1. Акробатические упражнения «Складной ножик», полушпагат;</p> <p>2. «Азбука телодвижений»;</p> <p>3. Балансировка на набивном мяче;</p> <p>4. «Достань предмет» (стоя на скамейке, наклониться с прямыми ногами вниз и достать игрушку, сидящую на полу);</p> <p>5. П/и «Сделай фигуру».</p> <p>Игра с парашютом.</p>	
Апрель	Блок «Сила».	<p>Круговая тренировка:</p> <p>1. Отжимания из упора лёжа;</p> <p>2. Удержание угла на гимнастической стенке из вися;</p> <p>3. Ползание по скамейке на животе (спине), подтягиваясь руками;</p> <p>4. Ходьба в приседе;</p> <p>5. Ходьба с сохранением равновесия.</p> <p>6. Игровое задание «Не опоздай».</p>	
	Блок «Прыжки»	<p>1. Бег прыжками с одной ноги на другую;</p> <p>2. Прыжки на одной ноге, в паре, удерживая друг друга за плечо;</p> <p>3. «Кто дальше прыгнет»;</p> <p>4. «Ящерица»;</p> <p>5. Эстафета «Длинный прыжок»;</p> <p>6. Упражнение на релаксацию</p>	
	Итоговый раздел		
	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – соревнование между группами	<p>Эстафеты с использованием степов</p> <p>Игра «Изобрази спортсмена».</p> <p>П/и «Успей выбежать».</p> <p>ИМП «Щука».</p>	
	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – совместное занятие с родителями «Ловкая пара»	<p>Упражнения в парах:</p> <p>1. «Тачка»;</p> <p>2. «Попади мячом в корзину»;</p> <p>3. «Бревно»;</p> <p>4. «Допрыгни до ладошки»;</p> <p>5. «Прыжки парой через скакалку».</p> <p>П/и по желанию детей.</p> <p>«Разноцветный салют»</p>	
Май	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – соревнование между группами	<p>Эстафеты:</p> <p>1. «Нарисуй солнышко»;</p> <p>2. «Мяч капитану»;</p> <p>3. С двумя набивными мячами;</p> <p>4. С двумя кеглями;</p> <p>5. Эстафета на хобах;</p>	

		6. «Посадка и уборка овощей»; 7. Игра «Изобрази спортсмена». П/и «Успей выбежать». ИМП «Щука».
	Блок физкультурно-спортивных мероприятий – Малая Спартакиада	Содержание эстафет по сценарию соревнований.
	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	<u>Тест-беседа.</u> Тестирование: 1. Челночный бег 3x10 2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
	Блок контрольных занятий – выявление уровня физической подготовленности.	Тестирование: 1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу 2. Метание теннисного мяча в цель

3. Организационный раздел

3.1 Учебный план

Принципиальным отличием Программы от имеющихся в дошкольном образовании программ физкультурно-спортивной направленности является обогащение содержания двигательной деятельности за счет обучения детей выполнению физических упражнений в соответствии с требованиями методики Комплекса ГТО, формирование прикладных двигательных умений и навыков.

Учебный план программы охватывает детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) и реализуется через специально организованные занятия, которые проводятся 1 раз в неделю с 15 сентября по май месяц.

Общая трудоёмкость учебного плана

Во зраст	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
6-7 лет	1	4	36

Планирование организованной образовательной деятельности

№ п/п	Наименование разделов (блоков)	Общее количество учебных часов
1	Диагностический	2
1.1.	Блок контрольных занятий	2
2	Развивающий	26

2.1.	Блок «Прыжки»	6
2.2.	Блок «Быстрота»	5
2.3.	Блок «Школа мяча»	5
2.4.	Блок «Гибкость»	5
2.5.	Блок «Сила»	5
3	Итоговый	8
3.1.	Блок физкультурно-спортивных мероприятий	6
3.2.	Блок контрольных занятий	2
	Всего:	36

3.2 Формы промежуточной аттестации

Реализация Программы предполагает оценку индивидуальных достижений ребенка: выявление уровня его физической подготовленности. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках проведения тестирования 2 раза в год – в сентябре и в мае.

В сентябре проводится с целью выявления стартовых возможностей (исходный уровень физической подготовленности ребенка), в рамках которого определяются: достижения; индивидуальные проблемы, проявления, требующие педагогической поддержки; задачи работы; при необходимости индивидуальная работа.

В мае проводится сравнительный анализ результатов на начало и конец учебного года, показывающий эффективность педагогических воздействий.

Как основной показатель – сдача дошкольниками нормативов ГТО для получения знаков отличия Комплекса.

3.3 Календарный учебный график

Режим работы детского сада		
Продолжительность учебной недели	5 дней (понедельник-пятница)	
Время работы учреждения	10,5 часов (7.00-17.30)	
Нерабочие дни	Суббота, воскресенье, праздничные дни	
2. Продолжительность учебного года		
Учебный год	с сентября по май	36 недель
1 полугодие	с сентября по декабрь	17 недель
2 полугодие	вторая декада января по май	19 недель
	Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Олимпийские надежды» для детей 6-7 лет	4 занятия в неделю по 30 минут / 2 часа
3. Мероприятия, организуемые в рамках образовательного процесса		
3.1. Промежуточная аттестация - оценка индивидуальных достижений ребенка		
Наименование	Сроки	Количество дней

проведения тестирования с целью выявления уровня физической подготовленности дошкольников	1-2 неделя сентября 2-3 неделя мая	10-14 дней 10-14 дней
4. Каникулярное время, праздничные (нерабочие) дни		
Наименование	Дата проведения	
4.1. Каникулы		
Зимние	1 неделя января	
Летние	С начала июня по конец августа	
4.2. Праздничные дни		
День народного единства	4 ноября	
Новый год	31 декабря	
День защитника Отечества	23 февраля	
Международный женский день	8 марта	
Праздник весны и труда	1 мая	
День Победы	9 мая	
День России	12 июня	

3.4 Материально-технические и организационно-педагогические условия

3.4.1 Описание материально-технического обеспечения реализации Программы

Дошкольное учреждение оборудовано необходимым оборудованием для своего полноценного функционирования. Материально-техническое обеспечение Программы:

- соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам
- соответствует правилам пожарной безопасности;
- средства обучения и воспитания соответствуют возрасту и индивидуальным особенностям развития детей;
- оснащённость помещений развивающей предметно-пространственной средой соответствует требованиям ФГОС ДО.

Для реализации Программы в ДОУ имеется музыкально-физкультурный зал

Вид помещения	Основное предназначение	Оснащение
Музыкально - физкультурный зал	<ul style="list-style-type: none"> • проведение занятий, тренировок • утренняя гимнастика • тематические развлечения • физкультурные досуги, эстафеты • родительские собрания и прочие мероприятия для родителей 	<ul style="list-style-type: none"> • Музыкальный центр, аудиокассеты, • Мультимедийный комплекс и ноутбук • Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания • Шкафы для мелкого спортивного оборудования

		<ul style="list-style-type: none"> • Большие мягкие модули • Скамейки • Мячи разных размеров, фитболы • Туннели
--	--	---

Для занятий на свежем воздухе на территории ДОУ оборудована спортивная площадка

Вид оборудования	Основное предназначение	Оснащение
Спортивная площадка	проведения с детьми утренней гимнастики, физкультурных занятий, подвижных и спортивных игр, спортивных праздников и развлечений на воздухе	Бревна для ходьбы (стационарные, подвесные) Стенка для метания Скалодром Кольца для баскетбола Лестницы для лазания Стойки для волейбола, бадминтона Яма для прыжков Футбольные ворота Змейка для подлезания Туннели

3.4.2 Обеспечение средствами обучения

Блоки	Наименование
--------------	---------------------

Блок «Прыжки»	Шнур плетёный короткий Доска с ребристой поверхностью Канат Доска гладкая Скамейки гимнастические
Блок «Быстрота»	Гимнастические коврики Большие модули Зрительные ориентиры
Блок «Школа мяча»	Маты Обручи Скакалки Кубы большие
Блок «Сила»	Палки на стойках Разметка для прыжков в длину с места Батуты Набор бадминтона и валанчики Кегли
Блок «Гибкость»	Мячи большие, средние, малые Мяч с ручками Мяч футбольный Мячи набивные Мяч волейбольный Мяч баскетбольный Мяч футбольный Кольцеброс Стойка баскетбольная Сетка волейбольная Цель вертикальная Корзина для метания Мешочки с песком Набор дуг Гимнастические коврики Тоннель тканевый Стойки Шведская стенка Гимнастические палки Флажки Ленты Гантели
Учебно-наглядный материал	- тематические альбомы и плакаты «Спорт»; «Зимние виды спорта», «Летние виды спорта», «Чемпионы» - схемы выполнения движений
Электронные образовательные ресурсы	- Мультимедийное пособие для электронной доски «О спорт, ты – мир!»; - Презентации на спортивную тематику

3.4.3 Описание форм, методов и приемов обучения

При организации образовательной деятельности детей используются разнообразные:

- наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;
- словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений;
- практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях;
- игровой метод, дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы;
- соревновательный метод, используется преимущественно в старших группах детского сада в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство).

Важными при организации занятий являются использованные при работе **приёмы**.

Наглядные методические приемы:

- зрительная наглядность заключается в правильной, четкой, красивой демонстрации - показе воспитателем образца движения или его отдельных двигательных элементов; в имитации, подражании образам окружающей жизни; в использовании зрительных ориентиров при преодолении пространства; использовании наглядных пособий – слайд - программ, иллюстраций, фотографий, схем, картин и т. п.;
- тактильно-мышечная наглядность, используется путем включения физкультурных пособий в двигательную деятельность детей. Тактильно-мышечная наглядность выражается также в непосредственной помощи воспитателя, уточняющего положение отдельных частей тела ребенка, в целях возникновения правильных мышечно-двигательных ощущений (например, выпрямление осанки путем прикосновения руки, вызывающего ощущение правильного мышечного тонуса);
- слуховая наглядность, представляет собой звуковую регуляцию движений. Лучшей слуховой наглядностью является музыка (песня). Она вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм.

Указанные наглядные приемы содействуют правильному восприятию и представлению ребенка о движении, большей широте чувственного познания, возникновению самоконтроля при выполнении движений, слуховой регуляции темпа и ритма движений, развитию сенсорных способностей ребенка.

Используются **словесные приемы** при обучении движениям, которые выражаются:

- в ясном и кратком объяснении детям новых движений, с опорой на имеющиеся у них жизненный опыт и представления;

- в пояснении, которое сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы;
- в указании, необходимом при воспроизведении показанного воспитателем движения или самостоятельном выполнении детьми упражнения;
- в беседе, предваряющей введение новых физических упражнений и подвижных игр или при обучении, когда требуется разъяснение двигательных действий, уточнение сюжета подвижной игры и т. П
- в вопросах к детям, которые задает педагог, до начала выполнения физических упражнений в целях выяснения степени осознанности последовательного выполнения действий, при проверке имеющихся представлении об образах сюжетной подвижной игры, уточнения правил, игровых действий и т. п.

Кроме того, словесные приемы заключаются также в четкой, эмоциональной и выразительной подаче различных команд и сигналов.

Формы реализации Программы

В процессе обучения используются следующие формы организации и проведения занятий:

- учебно-тренировочные занятия,
- контрольно-проверочные,
- занятие-соревнование (способствуют развитию самоанализа и саморегулирования);
- занятие-игра (учит работать в команде);
- индивидуальные занятия.

Структура занятия:

Вводная часть.

Цель: Подготовка детей к выполнению предстоящей нагрузки.

Разные виды ходьбы и бега, комплекс ОРУ (4-5 мин).

Основная часть.

Подвижные игры и упражнения, эстафеты на развитие физических качеств, творческие задания (15-20 мин.)

Заключительная часть.

Цель: Приведения организма ребёнка в относительно спокойное состояние при сохранении бодрого настроения.

Малоподвижная игра, упражнение на дыхание (3-5 мин.).

3.3.4 Учебно - методическое обеспечение программы

Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском саду». Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.

Э.Я. Степаненкова «Сборник подвижных игр». Для занятий с детьми 2-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.

М.М. Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения». – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.

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

Т.Е. Харченко «Бодрящая гимнастика для дошкольников» ООО «Издательство «Детство-пресс», 2010 г.

- Н.В. Нищева «Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток» — СПб., ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2016
- Н.В. Нищева «Подвижные и дидактические игры на прогулке» - СПб., ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2016
- Шорыгина Т.А. «Беседы о здоровье» М., 2007.
- Вавилова Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость - М. «Просвещение», 1981.
- Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам - М. «Владос», 2001.
- Картушина М.Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет - М. Творческий центр «Сфера», 2008.
- Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста - М. «Айрис пресс», 2004.
- Филиппова С.О., Волосникова Т.В. Олимпийское образование дошкольников - Санкт-Петербург. «Детство-пресс», 2007.
- Шебеко В.Н. Вариативные физкультурные занятия в детском саду - М. «Издательство института психотерапии», 2003.
- Шебеко В.Н. Дошкольный возраст: психомоторная одарённость - «Дошкольное воспитание» № 10, 2008.
- 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
- 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.).