

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА НИЖНЕВАРТОВСКА ДЕТСКИЙ САД №15 «СОЛНЫШКО»

Утверждаю
Заведующий
МАДОУ города Нижневартовска ДС №15
«Солнышко»
О.А. Мельник
Принято на педагогическом совете №1
Протокол №1 от 30.08.2023г
Приказ № 699 от 31.08.2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа
дошкольного образования
по направлению «Физическое развитие»
«Юные олимпийцы»
на 2023 -2024 учебный год**

Руководитель:
воспитатель
высшей квалификационной категории
Сайдылова Ф.С.



г. Нижневартовск

Содержание программы

№ п/п	Наименование	Страница
1.	Информационная карта	3
2.	Пояснительная записка	4
3.	Цели и задачи	5
4.	Планируемые результаты	5
5.	Характеристика особенностей развития обучающихся	5
6.	Объем образовательной нагрузки	6
7.	Содержание программы	6
8.	Организационно-педагогические условия	11
8.1	Расписание занятий	11
9.	Программно-методическое обеспечение	12
10.	Материально - техническое обеспечение	12
11.	Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения результатов освоения Программы	14
12.	Список используемой литературы	16

1. Информационная карта

Наименование программы	Программа дополнительного образования по направлению «Физическое развитие» «Юные олимпийцы».
Основания для разработки	<p>-Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».</p> <p>-Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».</p> <p>-Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями и дополнениями от: 5 сентября 2019 г., 30 сентября 2020 г.)</p> <p>-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».</p> <p>-Постановление Правительства Ханты-Мансийского автономного округа - Югры от 09.10.2013 № 413-п о государственной программе Ханты-Мансийского автономного округа - Югры, «Развитие образования в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре на 2018 - 2025 годы и на период до 2030 года».</p> <p>-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 "Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования"</p>
Заказчик программы	Родители (законные представители)
Разработчик программы	Старший воспитатель, Полежаева Юлия Александровна
Целевая группа	Дети от 5-7 лет
Цель программы	Развитие и укрепление двигательных умений, навыков и физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выявить физиологическую и психологическую предрасположенность дошкольника к тому или иному виду спорта. 2. Повышение работоспособности и двигательной активности; 3. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, основные группы мышц, умение ориентироваться на площадке. 4. Обучение детей элементам классического фитнеса.
Программно - методическое обеспечение программы	<p>Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М., 2001.</p> <p>Кожухова Н.Н., Рыжкова, Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных</p>

	учреждениях. – М., 2002.
Ожидаемые конечные результаты	- нулевой показатель низкого уровня двигательных способностей у выпускников ДОУ; - участие в городских спортивных соревнованиях; - сдача норм ГТО.
Система контроля	Педагогическая диагностика проводится два раза в год: 1 – вводная (сентябрь); 2 - итоговая (март). Уровни усвоения программы оцениваются по 3-х балльной системе: высокий – 3 балла; средний – 2 балла; низкий – 1 балл.

2. Пояснительная записка

Признание обществом самоценности детства, государственная демографическая политика предполагает обновление содержания дошкольного образования. В «Федеральной программе развития образования» подчеркивается необходимость создания в дошкольном образовании «условий для наиболее полного развития способностей и интересов детей дошкольного возраста». В «Концепции содержания непрерывного образования (дошкольное и начальное звено)» оговаривается не только необходимость создания образовательной среды, способствующей развитию ребенка, но и сохранение его индивидуальности.

В настоящее время повышенное внимание уделяется проблеме сохранения здоровья детей. Это обусловлено существованием выраженной тенденции к снижению различных показателей, характеризующих его состояние. Основной причиной снижения уровня здоровья всего населения является, прежде всего, утрата многих общечеловеческих, культурных ценностей и приоритетов (в частности, ценности и уникальности человеческой жизни), а также социально-экономические, климатогеографические и экологические условия (Ю.Ф. Змановский, В.К. Бальсевич, Т.Л. Богина и др.).

Здоровье само по себе представляет одну из важнейших общечеловеческих ценностей. Для подрастающего же поколения оно выступает еще и весьма значимым условием успешности образования. К детям, начиная с дошкольного возраста, для обеспечения высокого уровня интеллектуально-познавательного развития предъявляются высокие требования, реализовать которые может только здоровый ребенок. Исследованиями установлено, что здоровье человека лишь на 7-8 % зависит от успехов здравоохранения, на 25% от состояния окружающей среды и более чем на 60% - от образа жизни. Таким образом, решающую роль в сохранении здоровья детей должна сыграть двигательная активность. Начинать формировать её необходимо ещё в дошкольном возрасте, когда наиболее прочно закладывается положительный опыт оздоровления, когда стимулом является природное любопытство ребенка, желание все узнать и все попробовать, возрастная двигательная активность и оптимизм. Наиболее благоприятным для этого является старший дошкольный возраст.

По мнению С.Л. Рубинштейна, «способность — это сложная синтетическая особенность личности, которая определяет ее принадлежность к деятельности»; деятельность в свою очередь «...требует от человека более или менее специфических качеств. Эти качества и есть способности». По мнению Б.М. Бим-Бада, способности — это «индивидуально-психологические особенности личности, являющиеся условиями успешного выполнения определенной деятельности и включающие в себя как отдельные знания, умения и навыки, так и готовность к обучению новым способам и приемам деятельности». Следовательно, на основе взглядов данных авторов можно предположить, что: двигательные способности — это специфические двигательные качества, проявления которых требует от человека двигательная деятельность, это индивидуальные психофизиологические особенности личности, являющиеся условиями успешного выполнения двигательной деятельности и включающие в себя как отдельные

двигательные умения и навыки, так и готовность к обучению новым способам двигательной деятельности.

Двигательные способности включают в себя и двигательные (физические) качества, и двигательные умения, и навыки, которые теснейшим образом взаимосвязаны. Э.Я. Степаненкова отмечает, что двигательные (физические) качества «...представляют собой проявления двигательных возможностей человека, которые во многом зависят от его врожденных анатомо-физиологических, биохимических и психологических особенностей. Развитие основных психофизических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Двигательные качества проявляются через двигательные навыки, а они в свою очередь обусловлены наличием определенных двигательных качеств, достаточным уровнем их развития. Эти две стороны двигательной функция человека тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены». Ряд исследователей также устанавливает тесную взаимосвязь между освоением детьми двигательных умений и навыков и развитием двигательных качеств. М.Ю. Кистяковская утверждает, что развитие двигательных качеств не менее важно, чем развитие двигательных умений, так как при этом «значительно расширяются функциональные возможности детского организма, круг доступных детям движений, создаются предпосылки для хорошей умственной и физической работоспособности».

Таким образом, назрела острая проблема поиска путей физического оздоровления дошкольников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению как жизненной потребности быть ловким, сильным, быстрым, выносливым. Решение этой проблемы – в совокупности социально-педагогических условий, обеспечивающих целостный воспитательный процесс, гармоничное, физическое и личностное развитие ребенка. Этому способствует, в рамках реализации программы дополнительного образования «Здоровый ребенок», кружковая (секционная) работа по развитию двигательных умений, навыков и физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.

3. Цели и задачи

Цель: выявить и развить физические качества; совершенствовать двигательные умения и навыки у одаренных детей старшего дошкольного возраста.

Задачи:

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Закаливание организма с целью укрепления сердечно-сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов сосудистой и нервной систем, улучшения деятельности органов дыхания, обмена веществ в организме.
- Создание условий для целесообразной двигательной активности детей.
- Развитие двигательных качеств: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости, координационных способностей, равновесия.
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными видами движений).
- Умение применять полученные знания в достижении результатов (соревнования в зачёт Спартакиады: Кросс, ОФП, «Весёлые старты», Губернаторские состязания и Сдача норм ГТО).
- Воспитание интереса к активной двигательной деятельности и потребности в ней.

4. Планируемые результаты

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребёнка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения дополнительной Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к концу дошкольного образования. Привлечение дошкольников 6-7 лет к сдаче

норм ГТО. Нулевой показатель низкого уровня двигательных способностей у выпускников ДОУ.

5. Характеристика особенностей развития детей 5-7 лет.

Физическое развитие ребёнка к 7 годам: скелет ребёнка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения. У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений). Ребёнок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребёнку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»). Имеет представление о своём физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость.

6. Объем образовательной нагрузки.

Возрастная категория обучающихся	Количество в неделю, месяц, год	Продолжительность	Количество минут в неделю, месяц, год	Форма обучения	Срок реализации программы
5-7 лет	1/4/72	30 минут	30/240/2160	очная	1 учебный год

7. Содержание программы

Месяц, кол-во НОД	Недели	Содержание работы
Сентябрь	1, 2	Мониторинг развития физических качеств у старших дошкольников (на начальном этапе)
	3, 4	<p>ХОДЬБА И УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная, в колонне по-одному; - в полуприседе; - с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушинный шаг»); - по шнуру (8-10 м). <p>УПРАЖНЕНИЯ В БЕГЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках, в колонне по-одному; - с высоким подниманием колен; - через предметы (высотой 20-25 см); <p>УПРАЖНЕНИЯ В ПРЫЖКАХ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на месте на 2 ногах; - в длину с места; - через короткую скакалку. <p>УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ, ВЫНОСЛИВОСТЬ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - гибкость; - пресс (поднимание туловища, из положения лёжа на спине, за 30 секунд).

		УПРАЖНЕНИЯ НА ТРЕНАЖЁРАХ - для рук (штанги, гребля, наездник).
Октябрь	5, 6	ХОДЬБА И УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ: - обычная, в колонне по-одному; - с заданиями (с хлопками, различными положениями рук); - по гимнастической скамейке; - в быстром темпе 10 м. (3-4 раза); УПРАЖНЕНИЯ В БЕГЕ: - на носках, в колонне по-одному; - с выбросом прямых ног вперёд; - в быстром темпе 10 м.; УПРАЖНЕНИЯ В ПРЫЖКАХ: - на месте: ноги скрестно – ноги врозь; - в длину с места; УПРАЖНЕНИЯ СИЛОВЫЕ: - подтягивание на скамейке с помощью рук. УПРАЖНЕНИЯ НА ТРЕНАЖЁРАХ - для ног (велотренажёры, бегущая по волнам, шагомер)
Октябрь	7, 8	ХОДЬБА И УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ: - обычная, на носках, на пятках; - спортивная. УПРАЖНЕНИЯ В БЕГЕ: - обычный; - через и между предметами; - челночный бег (Зр. х 10м.). УПРАЖНЕНИЯ В ПРЫЖКАХ: - со сменой ног (одна нога вперед, другая назад); - в длину с места. УПРАЖНЕНИЯ СИЛОВЫЕ: - отжимание от пола. УПРАЖНЕНИЯ НА ТРЕНАЖЁРАХ: - на координацию (диски напольные, беговая дорожка)
Ноябрь	9, 10	ХОДЬБА И УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ: - обычная, с высоким подниманием колена; - выпады; - с изменением темпа. УПРАЖНЕНИЯ В БЕГЕ: - обычный, врассыпную; - по диагонали; - с разных стартовых положений. УПРАЖНЕНИЯ В ПРЫЖКАХ: - через препятствия – барьеры; - в длину с места; - через короткую скакалку. УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ, ВЫНОСЛИВОСТЬ: - гибкость; - пресс (поднимание туловища, из положения лёжа на спине, за 30 секунд). УПРАЖНЕНИЯ НА ТРЕНАЖЁРАХ - для рук (штанги, гребля, наездник).
	11, 12	ХОДЬБА И УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ: - по-одному, врассыпную;

		<ul style="list-style-type: none"> - с изменением темпа; - по наклонной доске (высотой 35-40 см; шириной 20 см). <p>УПРАЖНЕНИЯ В БЕГЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычный, - бег в медленном темпе 100м; - в быстром темпе 30 м. <p>УПРАЖНЕНИЯ В ПРЫЖКАХ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - через 5-6 предметов на двух ногах (высота 15-20 см); - в длину с места. <p>УПРАЖНЕНИЯ СИЛОВЫЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - метание вдаль набивных мячей. <p>УПРАЖНЕНИЯ НА ТРЕНАЖЁРАХ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - для ног (велотренажёры, бегущая по волнам, шагомер).
Декабрь	13, 14	<p>ХОДЬБА И УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная; - с изменением темпа; - с поворотами по сигналу. <p>УПРАЖНЕНИЯ В БЕГЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в колонне по одному; - с преодолением препятствий; - челночный бег (Зр. х 10м.). <p>УПРАЖНЕНИЯ В ПРЫЖКАХ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в длину с места; - в длину с места с увеличением интервала. <p>УПРАЖНЕНИЯ СИЛОВЫЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - вис (подтягивание туловища на перекладине). <p>УПРАЖНЕНИЯ НА ТРЕНАЖЁРАХ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на координацию (диски напольные, беговая дорожка)
	15, 16	<p>ХОДЬБА И УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в колонне по-одному; - с остановкой по сигналу; - с различными движениями рук. <p>УПРАЖНЕНИЯ В БЕГЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в колонне; - бег в медленном темпе 150 м.; - в быстром темпе 30 м. <p>УПРАЖНЕНИЯ В ПРЫЖКАХ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в длину с места. <p>УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ, ВЫНОСЛИВОСТЬ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - гибкость; - пресс (поднимание туловища, из положения лёжа на спине, за 30 секунд). <p>УПРАЖНЕНИЯ НА ТРЕНАЖЁРАХ</p> <ul style="list-style-type: none"> - для рук (штанги, гребля, наездник).
Январь	17, 18	<p>ХОДЬБА И УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная; - с захлестом голени назад; - боковой галоп. <p>УПРАЖНЕНИЯ В БЕГЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - челночный бег (5р. х 10м.); - враспынную, из разных стартовых положений.

		<p>УПРАЖНЕНИЯ В ПРЫЖКАХ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в длину с места; - в длину с места, продвигаясь вперёд на 2-3 м. <p>УПРАЖНЕНИЯ СИЛОВЫЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игровое упражнение «Тачка». <p>УПРАЖНЕНИЯ НА ТРЕНАЖЁРАХ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - для ног (велотренажёры, бегущая по волнам, шагомер).
	19, 20	<p>ХОДЬБА И УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная; - с заданиями для рук; - полуприседе. <p>УПРАЖНЕНИЯ В БЕГЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег в медленном темпе 200м; - «змейкой» (2-3р.). <p>УПРАЖНЕНИЯ В ПРЫЖКАХ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в длину с места; - в длину с места с увеличением интервала; <p>УПРАЖНЕНИЯ СИЛОВЫЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отжимание от пола. <p>УПРАЖНЕНИЯ НА ТРЕНАЖЁРАХ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - на координацию (диски напольные, беговая дорожка)
Февраль	21, 22	<p>ХОДЬБА И УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная; - выпады; - с высоким подниманием колена. <p>УПРАЖНЕНИЯ В БЕГЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычный; - бег в медленном темпе 300м.; - по диагонали. <p>УПРАЖНЕНИЯ В ПРЫЖКАХ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в длину с места; - в длину с места, продвигаясь вперёд на 3-4 м. <p>УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ, ВЫНОСЛИВОСТЬ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - гибкость; - пресс (поднимание туловища, из положения лёжа на спине, за 30 секунд). <p>УПРАЖНЕНИЯ НА ТРЕНАЖЁРАХ</p> <ul style="list-style-type: none"> - для рук (штанги, гребля, наездник).
	23, 24	<p>ХОДЬБА И УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычная, в колонне парами; - парами, с изменением темпа; - с выпадами, в приседе; - спиной вперед. <p>УПРАЖНЕНИЯ В БЕГЕ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обычный; - с выбросом прямых ног вперёд; - челночный бег (5р. x 10 м.). <p>УПРАЖНЕНИЯ В ПРЫЖКАХ:</p> <ul style="list-style-type: none"> - в длину с места, в высоту с разбега; - через длинную скакалку; - перепрыгивать через 4-6 набивных мячей (вес 1 кг).

		<p>УПРАЖНЕНИЯ СИЛОВЫЕ: - метание вдаль набивных мячей. УПРАЖНЕНИЯ НА ТРЕНАЖЁРАХ: - для ног (велотренажёры, бегущая по волнам, шагомер).</p>
Март	25, 26	<p>ХОДЬБА И УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ: - обычная, в колонне; - «змейкой»; - с изменением темпа; УПРАЖНЕНИЯ В БЕГЕ: - обычный; - из разных стартовых положений; - бег на 10 м. (2-3р.) УПРАЖНЕНИЯ В ПРЫЖКАХ: - в длину с места; - игровое упражнение «Кто меньше сделает прыжков?» УПРАЖНЕНИЯ СИЛОВЫЕ: - вис (подтягивание туловища на перекладине). УПРАЖНЕНИЯ НА ТРЕНАЖЁРАХ: - на координацию (диски напольные, беговая дорожка)</p>
	27, 28	<p>ХОДЬБА И УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ: - обычная; - с захлестом голени назад; - в приседе. УПРАЖНЕНИЯ В БЕГЕ: - обычный; - «змейкой» с изменением направления по сигналу; - в медленном темпе 300м; УПРАЖНЕНИЯ В ПРЫЖКАХ: - в длину с места; - в длину с места, продвигаясь вперёд на 5-6 м. УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ, ВЫНОСЛИВОСТЬ: - гибкость; - пресс (поднимание туловища, из положения лёжа на спине, за 30 секунд). УПРАЖНЕНИЯ НА ТРЕНАЖЁРАХ - для рук (штанги, гребля, наездник).</p>
Апрель	29, 30	<p>ХОДЬБА И УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ: - обычная; - на высоких четвереньках «слоники»; - поднимая прямую ногу вперёд и делая под ней хлопок. УПРАЖНЕНИЯ В БЕГЕ: - обычный; - боковой галоп с изменением направления по сигналу; - челночный бег (5р. x 10 м.). УПРАЖНЕНИЯ В ПРЫЖКАХ: - подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; - в длину с места. УПРАЖНЕНИЯ СИЛОВЫЕ: - игровое упражнение «Тачка». УПРАЖНЕНИЯ НА ТРЕНАЖЁРАХ: - для ног (велотренажёры, бегущая по волнам, шагомер).</p>

Месяц	Январь																															
Неделя	17							18							19							20							4 недели			
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Количество учебных дней	4							5							5							3							17			
Месяц	Февраль																															
Неделя	21							22							23							24							4 недели			
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29			
Количество учебных дней	5							5							4							4							20			
Месяц	Март																															
Неделя	25							26							27							28							4 недели			
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Количество учебных дней	4							5							5							5							20			
Месяц	Апрель																															
Неделя	30							31							32							33							4 недели			
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
Количество учебных дней	5							5							5							6							21			
Месяц	Май																															
Неделя	33							34							35							36							4 недели			
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Количество учебных дней	3							5							5							5							20			

9. Программно-методическое обеспечение

Методическое обеспечение (учебно-методические пособия, практические пособия и т.д.) с указанием выходных данных	Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М., 2001. Кожухова Н.Н., Рыжкова, Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. – М., 2002	
Рабочие тетради с указанием выходных данных	-	
Учебно-наглядные пособия с указанием выходных данных	-	
Наглядно-дидактические пособия, альбомы, игры с указанием выходных данных	-	
Технические средства обучения	-	

10. Материально - техническое обеспечение

Вид помещения	Оснащение помещения	Материалы для непосредственной работы с обучающимися
Спортивный зал	Маты, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, вис для подтягивания, гантели, кубики, ориентиры, секундомеры, рулетка,	Маты, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, вис для подтягивания, гантели, кубики, ориентиры, секундомеры, рулетка, скакалки,

	скакалки, доска для отжимания, доска для измерения гибкости. Тренажёры: диски напольные, беговые дорожки, велотренажёры, бегущая по волнам, шагомеры, штанги, гребля, наездники	доска для отжимания, доска для измерения гибкости. Тренажёры: диски напольные, беговые дорожки, велотренажёры, бегущая по волнам, шагомеры, штанги, гребля, наездники
--	--	---

11. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения результатов освоения Программы
Средства и методы развития физических качеств

Физические качества	Средства развития физических качеств	Методы развития физических качеств
<i>Быстрота</i>	Упражнения, выполняемые с неожиданным ускорением по сигналу. Старт из разных положений (стоя спиной по направлению движения, из положения стоя на коленях, на четвереньках, из положения лежа на животе и др.). Упражнения в поворотах, выполняемых с максимальной частотой. Упражнения в быстром и медленном темпах.	Повторный, переменный (с варьирующими ускорениями), игровой, соревновательный
<i>Ловкость</i>	Упражнения, способствующие обогащению двигательного опыта детей (упражнения на развитие координации, упражнения с использованием необычных исходных положений, упражнения с быстрой сменой различных положений, с изменением скорости или темпа выполнения движения, введение разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов движений; вариативное выполнение физических упражнений, «зеркальное» выполнение упражнений, упражнения с предметами различной формы, массы, объема, фактуры; упражнения, требующие согласованных действий нескольких участников). Упражнения на расслабление (упражнения с произвольным расслаблением мышц, упражнения, требующие быстрого чередования напряжения и расслабления мышц). Упражнения в статическом и динамическом равновесии. Варьирование пространственными границами, в которых выполняется упражнение. Усложнение упражнений (подвижных игр) дополнительными движениями (правилами).	Игровой, соревновательный

<i>Сила</i>	Упражнения с повышенной сопротивляемостью. Упражнения, включающие поднятие собственной массы тела (упражнения в лазании по наклонным и вертикальным лестницам). Упражнения, отягощенные массой собственного тела (прыжки). Упражнения, включающие преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях). Упражнения, направленные на преимущественное развитие крупных мышечных групп, обеспечивающие хорошую реакцию сердечно-сосудистой системы ребенка на кратковременные скоростно-силовые нагрузки.	Метод серийных упражнений
<i>Гибкость</i>	Выполнение физических упражнений с большой амплитудой. Стрейчинг-система упражнений, направленных на подвижность, укрепление суставов, тренировку мышечно-связочного аппарата.	Метод серийных упражнений (после разминки)
<i>Выносливость</i>	Подвижные игры с включением игровых заданий, эстафет. Игры с включением в них длительных циклических движений небольшой интенсивности. Циклические движения. Упражнения степ-аэробики, ритмической гимнастики. Разнообразные динамические упражнения (особенно на свежем воздухе): пешие и лыжные прогулки, во время которых упражнения чередуются с отдыхом.	Метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности, метод повторных упражнений или более активных упражнений с небольшими перерывами

12. Система педагогической диагностики (мониторинга) достижения результатов освоения Программы

Реализация программы начинается с выявления уровня развития двигательных умений, навыков, физических качеств на начальном этапе (сентябрь: 1, 2 неделя) и заканчивается оценкой достигнутых результатов (март: 1, 2 неделя). Время работы по программе дополнительного образования равно одному учебному году. Мониторинг проводится согласно рекомендациям Г.И. Лесковой, Н.А. Ноткиной (руководители лаборатории диагностических исследований детей дошкольного возраста, кандидаты педагогических наук, доценты РГПУ). Результаты оцениваются по трехбалльной шкале (высокий, средний, низкий).

Методика проведения тестирования в группе общеразвивающей направленности для детей 6-7 лет

Физические качества – сложный комплекс биологических и психических свойств организма, которые определяют силовые, скоростно-силовые и временные характеристики движений человека.

Различают 6 видов развития физических качеств: быстрота, ловкость, сила, гибкость, равновесие, выносливость.

1. Быстрота – способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Проводятся 2 теста: бег на 10 м. с хода и бег на 30 м. со старта.

Бег на 10 метров с хода

Методика:

На дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (в 6-7 м. от неё) ставится ориентир (яркий предмет), для того, чтобы ребёнок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются две попытки, отдых между ними 5 мин.

Ребёнок по команде «на старт» подходит к черте и занимает удобную позу. Педагог стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребёнок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добегают до линии финиша.

Фиксируется лучший результат из двух попыток.

возраст	пол	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
6лет	М	<	2,9	>
	Д	<	3,1	>
7лет	М	<	2,8	>
	Д	<	2,9	>

Бег на 30 метров со старта

Методика:

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40м, ширина 3 м). На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша. Тестирование проводят два взрослых; один находится с флажком на линии старта, второй (с секундомером) – на линии финиша. За линией финиша на расстоянии 5-7 м ставится яркий ориентир. По команде воспитателя «внимание» ребенок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» - взмах флажком (он должен даваться сбоку от ребенка). В это время воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер. Во время короткого отдыха (3-5 мин) проводится спокойная ходьба с дыхательными упражнениями.

Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат.

возраст	пол	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
6лет	М	7,6-7,5	7,7-8,2	8,3-8,5
	Д	8,2-7,8	8,3-8,8	8,9-9,2
7лет	М	7,2-6,8	7,3-7,5	7,6-8,0
	Д	7,5-7,3	7,6-7,9	8,0-8,7

2. Ловкость – способность быстро овладевать новыми движениями и их сочетаниями, а также умение действовать в изменяющихся условиях правильно, быстро и находчиво. Проводится челночный бег 3 раза по 10 м. (определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки)

Методика:

Перед началом забега на линии старта для ребенка кладут 2 кубика. Ребёнок встаёт рядом с кубиком. По сигналу «марш» ребёнок берёт один кубик и бежит к финишу, кладёт его на линию финиша (10 м.). Не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, снова бежит к финишу, кладёт второй к рядом с первым на линию. Секундомер выключается в момент касания кубиком пола.

Фиксируется общее время бега.

возраст	пол	высокий	средний	низкий
---------	-----	---------	---------	--------

		уровень	уровень	уровень
6	М	<	11,2	>
	Д	<	11,3	>
7	М	<	9,7	>
	Д	<	10,1	>

3. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечного напряжения. Проводятся тесты: бросок набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками (сила рук), прыжок в длину с места (сила ног), и поднятие туловища из положения лежа на спине.

Бросок набивного мяча массой 1 кг способом из-за головы двумя руками

Методика: Ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше; при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног не должны отрываться от пола (земли).

Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.

возраст	пол	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
6 лет	М	>	210,0	<
	Д	>	170,0	<
7 лет	М	>	240,0	<
	Д	>	209,0	<

Прыжок в длину с места

Методика:

Тест проводится в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два педагога – первый объясняет задание, следит за тем, как ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок»; второй замеряет длину прыжка (с помощью сантиметровой ленты).

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться руками сзади. Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см.

Делаются две попытки, засчитывается лучшая из них. Кроме количественной фиксируется и качественная оценка прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу.

Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то следует засчитывать попытку и фиксировать тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Для повышения активности и интереса детей размещается несколько ярких предметов на расстоянии 15-20 см за матом, и предложить ребенку допрыгнуть до самого дальнего из них.

возраст	пол	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
6 лет	М	101,0 и >	86,3-100,0	85,0 и <
	Д	100,0 и >	88,0-99,6	87,0 и <
7 лет	М	113,0 и >	100,0-112,7	99,0 и <
	Д	114,0 и >	98,0-113,4	97,0 и <

Поднятие туловища из положения лёжа на спине за 30 сек.

Методика:

Тест проводится в физкультурном зале на поролоновом мате. Проводят два педагога. Исходное положение: лежа на спине, руки за головой, ноги вместе согнуты в коленях, ступни вместе на полу (держит педагог). По команде «марш!» ребенок приподнимает туловище и касается локтями коленей, затем возвращается в и.п. Все выполняется в очень быстром темпе. При выполнении данного теста, лопатки спины должны касаться мата. На выполнение теста дается одна попытка.

возраст	пол	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
6 лет	М	>	18-22	<
	Д	>	16-18	<
7 лет	М	>	22-25	<
	Д	>	20-22	<

4. Гибкость – способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении. Проверяется наклон туловища вперед из положения сидя на полу.

Наклоны вперед из положения сидя на полу

Методика:

Тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок

На полу обозначить центральную и перпендикулярную линии. Ребенок, сидя на полу, ступнями ног касается перпендикулярной линии, ноги выпрямлены. Расстояние между ступнями составляет 15-20см. Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из педагогов). Второй педагог по линейке, установленной перпендикулярно, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Сгибание ног в коленях не допускается.

Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

возраст	пол	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
6 лет	М	>	3,9	<
	Д	>	7,6	<
7 лет	М	>	5,1	<
	Д	>	7,9	<

5. Равновесие – способность человека сохранять устойчивое положение во время выполнения разнообразных движений и поз на уменьшенной и приподнятой над уровнем земли (пола) площади опоры.

Статическое равновесие (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей)

Методика:

Ребенок встает в стойку – носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги – и пытается при этом сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Руки развести в стороны. Время удержания равновесия фиксируется секундомером.

Из двух попыток фиксируется лучший результат.

6. Выносливость – способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее интенсивности, определяется функциональная устойчивость нервных центров, координирующих функциональную активность двигательного аппарата. Проверяется бег на 300 м.

Бег на дистанцию 300 м.

Методика:

Тест проводится с небольшой подгруппой (5-7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей. Участвуют два педагога и медсестра, которая следит за самочувствием детей.

Необходимо заранее измерить дистанцию беговой дорожки (в метрах) и разметить ее – отметить линию старта и половину дистанции. Дети подходят к линии старта. Педагог группы дает команду «на старт» и включает секундомер. Инструктор по физической культуре бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребенок пробежал всю дистанцию (300м.) без остановок.

возраст	пол	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
6лет	М	>	1.45-1.55	<
	Д	>	1.35-1.45	<
7лет	М	>	1.35-1.40	<
	Д	>	1.25-1.30	<

13.Список используемой литературы

1. Вавилова Е.Н. Особенности проявления двигательных качеств и методика их развития у детей старшего дошкольного возраста. – М., 1988.
2. Волков В.М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей. // Теория и практика физической культуры. – М., 1993.
3. Давидчук А.Н. Индивидуально-ориентированное обучение детей. – М., 2000.
4. Доронова Т.Я. О концепции организации, содержания и методического обеспечения подготовки детей к школе // Дошкольное воспитание. – 2007, №8.
5. Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. / Б.Б. Егоров, В.Т. Кудрявцев. – М.: 2000.
6. Здоровьесберегающие технологии воспитания в детском саду. / Под ред. Т.С. Яковлевой. – М., 2006.
7. Индивидуально-дифференцированный подход в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста: Сб. науч. тр. / Редколл.: Н.Т. Терехова и др. – М., 1989.
8. Кулик Г.И., Сергиенко Н.Н. Школа здорового человека. Программа для ДОУ. – М., 2006.
9. Личностно-ориентированный подход в педагогической деятельности. / Под ред. Е. Н. Степанова. – М., 2003.
10. Лях В.Я., Гальперин П.Я., Боген М.М. Теория о поэтапном формировании знаний, умений и навыков в процессе освоения двигательных действий / Физическая культура в школе. – 2007, №3.
11. Медведева С.А. Здоровьесберегающие мероприятия в образовательном пространстве дошкольного учреждения, как средство оптимизации развития детей 5-6 лет: автореф. дисс... канд. пед. наук. – Екатеринбург, 2006.
12. Мухина М.П. Концентрированное обучение основным движениям в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста: автореф. дисс... канд. пед. наук. – Омск, 2003.

13. Родин Ю.М. Развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста посредством формирования разнообразных двигательных умений и навыков: дисс... канд. пед. наук. – Тула, 1998.
14. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М., 2000.
15. Семенова Т.П. Ловкость и безопасность: нужно ли воспитывать ловкость у детей дошкольного возраста? – М., 2006.
16. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М., 2001.
17. Кожухова Н.Н., Рыжкова, Л.А., Самодурова М.М. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях. – М., 2002.
18. Нестерова, З.И. Выше, дальше, точнее... – Шадринск, 1997.
19. Нестерова З.И. Обучение метанию в детском саду // Дошкольное воспитание, №3, 1989.
20. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. – М., 1986.
21. Степаненкова Э.Я. Воспитание творческой направленности деятельности детей старшего дошкольного возраста в подвижных играх. – М., 1980.
22. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. / Под ред. С.О. Филипповой. – СПб., 2005.
23. Теория и методика физического воспитания. / Под ред. Л.П. Матвеева А.Д. Новикова. – М., 1996.
24. Теория и методика физической культуры дошкольников. / Под ред. С.О. Филипповой, Г.Н. Пономарева. – СПб., 2008.
25. Фомин Н.А., Вавилов. Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М., 1991.
26. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – М., 1984.
27. Фотул Л.Н., Никольская, С.В. Возможности учета типологических различий в физическом воспитании дошкольников // Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий. – СПб., 2010.
28. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке. – М., 1996.
29. Хабарова Т.В. Развитие двигательных способностей старших дошкольников. – СПб., 2010.
30. Харченко Т.Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду. – СПб., 2010.
31. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – М., 1984.
32. Чупаха И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. / Под ред. И.В. Чупаха Е.З. Пужаева И.Ю. Соколова. – Ставрополь, 2007.