

Частное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Лесовичок»  
общеразвивающего вида ПАО «РКК «Энергия»

Согласовано на  
педагогическом совете  
протокол № 1  
« 31 » 08 2021 г

«Утверждаю»  
Директор ДОУ детский сад «Лесовичок»  
И.Э.Миронова  
И.Э.Миронова



**ПРОГРАММА**  
**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
по общей физической подготовке для детей 5-6 лет  
**«СПОРТЛАНДИЯ»**

Королев, 2021 г.

## **Содержание**

1. Пояснительная записка.

1.1. Новизна программы.

1.2. Актуальность

1.3. Педагогическая целесообразность.

1.4. Цель и задачи программы.

1.5. Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих.

1.6. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы.

1.7. Сроки реализации.

1.8. Формы и режим занятий.

1.9. Ожидаемые результаты.

2. Учебно-тематическое планирование.

3. Содержание образовательной деятельности.

4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

5. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

6. Диагностический мониторинг.

7. Список используемой литературы.

### **1. Пояснительная записка.**

Направленность программы по общей физической подготовке воспитанников старшего дошкольного возраста в рамках реализации дополнительного образования спортивного кружка «Спортландия» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. N 1155 «Об утверждении Федерального государственного

образовательного стандарта дошкольного образования»;

- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. СанПиН 2.4.1.3049-13;

- Письмом Минобразования России от 18.06.2003г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;

- Уставом ДООУ д/с «Лесовичок».

Данная программа направлена на улучшение физического развития, физической подготовленности детей, развитию ловкости, координации, глазомера, согласованности движений, воспитанию морально-волевых качеств.

### **1.1. Новизна программы.**

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья. Развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. В отличие от уже существующих программ по физкультурно - оздоровительному направлению, которые нацелены на развитие физических качеств для занятий определенным видом спорта. Данная же программа развивает общие физические качества дошкольников. Дети старшего дошкольного возраста более эмоциональные, поэтому для них подходит больше программа по общей физической подготовке «Спортландия» в игровой форме.

### **1.2. Актуальность.**

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов: биологических, экологических и др. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, большое значение имеет двигательная активность - естественная потребность в движении, которая

оказывает благоприятное воздействие на формирование организма. При недостатке ее возникает целый ряд негативных для ребенка последствий: происходит нарушение функций и структуры ряда органов, регуляции обмена веществ и энергии, снижается сопротивляемость организма к изменяющимся внешним условиям. Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Оптимальный объем развития двигательных качеств - одно из условий сохранения и укрепления здоровья детей 5-6 лет. Уровень физической подготовленности принято определять в основном по степени развития мышечной силы, быстроты и выносливости. Однако различных сторон двигательных качеств детей 5-6 лет деятельности гораздо больше и их в равной мере следует принимать во внимание. Базовыми двигательными качествами детей являются: ловкость, меткость, точность, подвижность, равновесие, ритмичность, быстрота реакции.

Чтобы удовлетворить потребность детей в двигательной активности в детском саду необходимо проводить дополнительные кружки по физическому развитию. Занятия общей физической подготовкой являются хорошей школой и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

### **1.3. Педагогическая целесообразность.**

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

Физическое воспитание и обучение является неотъемлемой частью

образовательного процесса в рамках основной образовательной программы психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации развития детей дошкольного возраста, а работа спортивного кружка строится на единых принципах с основной образовательной программой, обеспечивает целостность педагогического процесса и направлена на расширения спектра образовательных услуг, развития физических способностей детей, всестороннего удовлетворения образовательных потребностей, запросов родителей воспитанников.

#### **1.4 Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** увеличение двигательной активности детей дошкольного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

##### **Задачи:**

##### **Образовательные:**

- Формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
- Формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности.
- Содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;

##### **Воспитательные:**

- Освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами ОФП;
- Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного и физически компетентного общественного поведения;

##### **Развивающие:**

- Развивать внимание, быстроту реакции, ловкость, силу;
- Развивать чувство ритма;
- Развивать умение выполнять коллективные действия

#### **Профилактические:**

- Формирование и поддержание правильной осанки;
- Профилактика плоскостопия;
- Профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами аэробики.

### **1.5. Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих.**

В отличие от уже существующих программ, данная программа ориентирована на физическое воспитание дошкольников посредством разнообразных форм работы, которые способствуют функционированию и совершенствованию детского организма. Повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т.е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми. Занятия общей физической подготовкой не только добавляют настроения, улучшают фигуру, но и оздоравливают весь организм.

### **1.6. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы.**

На основании Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций СанПиН 2.4.1.3049-13, была определена возрастная категория детей участвующих в реализации дополнительной образовательной программы, 5-6 лет (старший дошкольный возраст), так как образовательная деятельность старшего дошкольного возраста может осуществляться во вторую половину дня, в соответствии с основной образовательной программой психолого-

педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации развития детей дошкольного возраста и учетом базисного плана работы ДООУ д/с «Лесовичок».

По данным врачей и физиологов период от 5 до 7 лет считается периодом наибольшей двигательной активности, его называют «возрастом двигательной расточительности». Исходя из этого к занятиям в кружке допускаются воспитанники старших групп, не имеющие медицинских противопоказаний.

### **1.7. Сроки реализации.**

Учебный процесс регламентируется базисным планом дошкольного образовательного учреждения детского сада общеразвивающего вида «Лесовичок» с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию детей и является программным документом для дошкольного учреждения.

Программа дополнительного образования входит в вариативную часть основной образовательной программы ДООУ д/с «Лесовичок».

Программа рассчитана на 1 год обучения. Учебный год распланирован на 38 учебных недель с 01.09.2018 по 31 мая 2019 г.

Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, дополнительной образовательной программы соответствует СанПиН 2.4.1.3049-13. Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста осуществляться один раз в неделю, во вторую половину дня после дневного сна, а продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 5-ти до 6-ти лет - не более 25 минут.

### **1.8. Формы и режим занятий.**

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Задачи вводной части - организация и разминка детей, концентрация их внимания на предстоящих двигательных упражнениях, а также подготовка организма к выполнению упражнений основной части. В содержание вводной

части входят упражнения в основных движениях: ходьба, бег, марш, ходьба на носках, на пятках, ходьба и бег со сменой направления, ходьба змейкой, ходьба между предметами и т. п.

В основной части занятия решаются задачи обучения детей новым упражнениям, повторения и закрепления ранее пройденного материала и воспитания физических качеств. В основной части задается определенная тема, идет обсуждение. Затем выполняются общеразвивающие упражнения. Движения связаны темой и основываются на имитации (например, изобразить какого-либо животного или вид транспорта и др.). После этого следуют основные упражнения. Также в основную часть занятия обязательно входит и подвижная игра, усиливающая физиологическое и эмоциональное воздействие на детей.

В заключительной части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребенка к спокойному физиологическому состоянию. Для постепенного снижения нагрузки используются ходьба, задания на внимание, дыхательные упражнения, малоподвижные игры, хороводы. В конце проходит минута релаксации под спокойную музыку.

### **Структура занятия.**

Аэробная разминка и суставная гимнастика – 7 мин., основная часть (в зависимости от цели занятия) – 10 мин, подвижные игры – 5 мин, релаксация- 2-3 мин. Занятие включает аэробную нагрузку, растяжку, упражнения на развитие координации, и баланса, упражнения общей физической подготовки и упражнения на тренажерах.

### **Методы работы.**

1. Наглядный - показ иллюстраций, игрушек, движений.
2. Словесный - проводится беседа на заданную тему, разучиваются считалки.
3. Практический — показ и выполнение упражнений.



При проведении занятий используются общепринятые способы организации детей:

1. Фронтальный – все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение;

2. Групповой - дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определённое задание и выполняет его;

3. Поточный – дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение;

4. Индивидуальный – на примере одного ребёнка даётся показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

### **Формы организации двигательной деятельности**

Выделяется 6 основных форм организации двигательной деятельности в режиме учебного дня, каждая из которых отражает свои цели и задачи:

1. традиционная (обучающий характер, смешанный характер, вариативный характер);

2. тренировочная (повторение и закрепление определенного материала);

3. игровая (подвижные игры, игры-эстафеты);

4. сюжетно-игровая (может включать различные задачи по развитию речи и ознакомлением с окружающим миром, а также по формированию элементарных математических представлений);

5. с использованием тренажеров (гимнастическая стенка, гимнастическая скамья, диск здоровья и т.п.),

6. по интересам, на выбор детей (мячи, обручи, кольцоброс, полоса препятствий, тренажеры, скакалки).

### **Основные движения**

## **Ходьба.**

Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук; на пятках, на наружных сторонах стоп; с высоким подниманием колена (бедро), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад,

– гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе.

– Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную.

– Ходьба в сочетании с другими видами движений.

– Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку,

– Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком.

– Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

## **Бег.**

– Бег обычный, на носках, высоко поднимая колени, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом.

– Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий.

– Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа.

– Непрерывный бег в течение 2-3 минут.

– Бег со средней скоростью на 80-120 м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10 м.

– Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

## **Ползание, лазанье.**

– Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.

– Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см).

– Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

## **Прыжки.**

– Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком.

– Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на

одной ногой через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением.

- Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см).

- Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см).

- Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку).

- Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

#### **Бросание, ловля, метание.**

- Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку.

- Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами.

- Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях.

- Перебрасывание набивных мячей.

- Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

#### **Групповые упражнения с переходами.**

- Построение (самостоятельно в колонну по одному, в круг, шеренгу).

- Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3).

- Расчет на «первый - второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

#### **Изучение и совершенствование техники элементов спортивной аэробики.**

##### Базовые шаги:

- ходьба: утрированная ходьба, при которой вес тела переносится с одной ноги на другую;

- подъем колена: движение выполняется стоя, при этом одна нога сгибается в колене и поднимается, а другая остается на полу (ний);

- выпад: перенос тяжести тела на ногу, широко выставленную вперед и согнутую в колене, другая нога прямая, стопа на полу (ланч);

- бег: движение, при котором вес тела переносится с одной ноги на другую попеременно скачками. Выполняется на месте или с продвижением;

- прыжки ноги врозь - вместе;

- из основной стойки толчком двумя, прыжок ноги врозь с приземлением в исходное положение (аэрджек);

- из исходного положения основная стойка толчком двумя прыжок ноги врозь с приземлением в полуприсед ноги врозь, толчком двумя вернуться в исходное положение (джек);

- «скип»: движение начинается с прыжка на одной ноге с последующим скачком на этой же ноге, в то время как свободная нога сгибается и выпрямляется вперед; -махи ногами: выполняется поочередно.

### **Общеразвивающие упражнения**

- **Упражнения для кистей рук, развития на укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

- Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук.

- **Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживаясь в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

- **Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Выставлять ногу вперед на носок: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

- **Статические упражнения.** Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче. **Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т.п.**

## **1.9 Ожидаемые результаты.**

Предполагается, что у воспитанников, занимающихся по дополнительной программе общей физической подготовки будут:

- развиты основные физические качества, координационные и ритмические способности, гибкость, ловкость, выносливость, чувство динамического равновесия;

- овладеют системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;

- сформирована культура движений, правильная осанка, потребность в здоровом образе жизни;

- обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

- сформированы такие качества личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности.

#### Учебно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теоретических занятий	Практических занятий
1	Вводное	1	1	
«Общая физическая подготовка»				
1	Гибкость	6		5
2	Ловкость	7		7
3	Сила	15		15
4	Выносливость	10		10
Итого часов		38		38

Тематика теоретических занятий кружка по общей физической подготовке

#### 1. Вводная беседа

Требования, предъявляемые к детям, посещающих кружок по ОФП «Спортландия»:

Регулярное посещение занятий.

Дисциплина.

Соблюдение личной гигиены.

Спортивная форма.

## 2. Гигиенические навыки.

Режим дня.

Режим питания

Утренняя гимнастика

Закаливание.

Требование к одежде, обуви.

Требование к индивидуальному инвентарю.

Причины травм и их профилактика.

## 3. Физическая культура и спорт.

Содержание понятий «физическая культура и «спорт».

Значения физической культуры для укрепления здоровья, физического здоровья.

Наиболее яркие события из истории физической культуры, рассказы и выдающихся спортсменах, знаменитых олимпийцах.

## 3. Содержание образовательной деятельности.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы предусмотрены следующие структуры:

Общая физическая подготовка (*ОФП*).

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения (*ОРУ*).

Дыхательная гимнастика.

Корректирующая гимнастика.

Упражнения на развитие общей выносливости, силы и быстроты, ловкости.

Специальная физическая подготовка (*СФП*).

Упражнения на координацию движений.

Упражнения на гибкость

Различные виды бега

Аэробика

Релаксационные упражнения

Различные виды подвижных игр

Занимательные разминки

Различные виды массажа

Пальчиковая гимнастика

№	Тема	Программное содержание	Форма
Сентябрь			
1	«Мы пришли в спортивный зал»	Диагностика физической подготовленности. Выполнение диагностических упражнений на ловкость, прыгучесть, силу «Осенняя спартакиада».	Тренировочная
2	«Дорожные правила».	ОРУ с флажками, упражнения на развитие прыгучести. П.и. «Светофор», упр. на дыхание.	Тренировочная, игровая
3	«Мы весёлые ребята».	ОРУ на фитболе, прыжки в длину с места, упражнения на развитие прыгучести. П. И. «Мы веселые ребята», упражнения на координацию.	Тренировочная, игровая
4	«Сбор яблок».	ОРУ с гимнастической палкой, упражнение на развитие ловкости, челночный бег. П.И. «Кто скорее соберёт урожай», упр. психогимнастики.	Тренировочная, сюжетно-игровая
5	«Город Тренажёрный».	Аэробика, упражнения на различные группы мышц на тренажерах, П.И. «Поймай грибок», упр. самомассажа.	С использованием тренажеров, игровая
Октябрь			
1	«Прогулка в лес».	ОРУ с гимнастической палкой, упражнения на развитие силы мышц рук, метание мяча на дальность. П. И. «У медведя во бору», упр. на коррекцию стопы.	Тренировочная, игровая
2	«Мой весёлый звонкий мяч».	ОРУ на фитболе, развивать ловкость, глазомер. П.И. «Кто дальше бросит», упражнения пальчиковой гимнастики.	Тренировочная, игровая
3	«Зяц и его друзья».	ОРУ с гимнастической палкой, упражнение на развитие выносливости, челночный бег. П.И. «Кто в домике живёт», упражнения пальчиковой гимнастики.	Тренировочная, сюжетно-игровая

4.	«Здравствуй, Спортландия!».	ОРУ «Физкультура», упражнения на тренажерах на различные группы мышц. «Веселые старты», упражнения на массажерах для ног.	С использованием тренажеров, игровая
----	-----------------------------	---	--------------------------------------

№	Тема	Программное содержание	Форма
<b>Ноябрь</b>			
1	«Мы построим новый дом».	ОРУ с кубиками, упражнять в беге. П. И. «Угадай, чей это голос», упражнения на дыхание.	Тренировочная, игровая
2	«Перелётные птицы».	Аэробика, развивать ловкость и координацию движения. П. И. «Птицы в клетке», упражнения на дыхание.	Тренировочная, игровая
3	«Мы сильные, смелые, ловкие».	ОРУ с набивными мячами, упражнения на развитие прыгучести, силы мышц ног и рук. П.И. «Найди пару»,	Тренировочная, игровая
4	«Азбука мяча».	ОРУ с мячами, различные упражнения и игры с мячами. П.И. «Удочка». Упражнения «Мячик скачет...».	Тренировочная, игровая
<b>Декабрь</b>			
1	«Здравствуй - зимушка зима».	ОРУ «Снеженика», тренировать в прыжках вверх из глубокого приседа. П. И. «Охотник и зайцы». Упражнения психогимнастики.	Тренировочная, игровая
2	«Зимующие птицы»	ОРУ с мячом, упражнять в равновесии при ходьбе по наклонной доске. П. И. «Птицелов». Упражнения на развитие правильной осанки.	Тренировочная, игровая
3	«В любом месте веселее вместе»	Аэробика. Лазание по гимнастической лестнице разноименным способом. П.И. «Мороз красный нос».	Тренировочная, игровая
4	«Лес полон сказок и чудес».	ОРУ на фитболе. Ходьба и бег по наклонной доске. П.И «Хитрая Лиса». Упражнения пальчиковой гимнастики	Тренировочная, сюжетно-игровая
5	«Новогодняя ёлка».	ОРУ «Новогодние игрушки». Прыжки в длину с места, упражнения на развитие прыгучести. П.И «Чем украшена Ёлка?».	Тренировочная, игровая
<b>Январь</b>			
1	«Зимние забавы».	ОРУ с обручем, бросок мяча вдаль. П.И. «Слепим снежный ком», упражнения пальчиковой гимнастики.	Тренировочная, игровая



№	Тема	Программное содержание	Форма
2	«В гостях у Винни - Пуха»	ОРУ без предметов, упражнения на ловкость, равновесие. П. И. «Пчёлы и медведь», упражнения на коррекцию стопы.	Тренировочная, сюжетно-игровая
3	«Остров здоровячков»	ОРУ с утяжелением, упражнения на тренажерах на различные группы мышц. П.И. «Не оставайся на полу», упражнения на массажерах для ног.	С использованием тренажеров, игровая
<b>Февраль</b>			
1	«Юный олимпиец»	Аэробика, прыжки в длину с места, эстафеты. П.И. «Быстрые бегуны», упражнения на дыхание.	Тренировочная, игровая
2	«Путешествие на остров Здоровья»	ОРУ на фитболе. Эстафеты на развитие ловкости, координации движений, быстроты реакции.	Игровая
3	«Будем в армии служить»	ОРУ с флажками «Защитники отечества». Спортивные состязания. П.И. «Летает-не летает».	Игровая
4	«Мы – спортсмены»	ОРУ с утяжелением. Упражнение на развитие выносливости, бег. П.И. «Ловишки».	Тренировочная, игровая
<b>Март</b>			
1	«Мамины помощники»	ОРУ без предметов, упражнения на тренажерах на различные группы мышц. П.И. «Мамы и детки».	Тренировочная, игровая
2	«Мой друг волан»	ОРУ с воланчиком, бросок мяча на дальность, игра в бадминтон.	Тренировочная, игровая
3	«День скакалки».	ОРУ «Скакалка», упражнения на различные группы мышц на тренажерах, П.И. «Поймай грибок», упр. самомассажа.	С использованием тренажеров, игровая
4	«Ловкие, смелые, умелые»	ОРУ с лентами, упражнения на развитие прыгучести, силы мышц ног и рук, П.И. «Сова».	Тренировочная, игровая
5	«В магазине игрушек»	ОРУ «Игрушки», прыжки в длину с места. П.И «Не дай упасть шару».	Тренировочная, игровая
<b>Апрель</b>			
1	«Домашние животные».	«Зверобика», упражнять в бросании мяча об пол и вверх двумя руками. П.И. «Чьи дети?», упр. на координацию	Тренировочная, игровая

№	Тема	Программное содержание	Форма
2	«Азбука мяча»	ОРУ с мячами, игровые упражнения с бегом, упражнять в метании мешочков в горизонтальную цель. П.И. «Воевода»	Тренировочная, игровая
3	«Полёт на луну»	Аэробика «Инопланетяне». Упражнения на развитие равновесия; развивать глазомер. П.И «Земляне и инопланетяне».	Тренировочная, игровая
4	«К нам пришла весна»	ОРУ по музыку «Скачет по полям», эстафеты. П.И. «Скворцы и кошка».	Игровая
<b>Май</b>			
1	Диагностическое занятие «Весенняя спартакиада»	Диагностика физической подготовленности. Выполнение диагностических упражнений на ловкость, прыгучесть, силу.	Тренировочная
2	Диагностическое занятие «Весенняя спартакиада»	Диагностика физической подготовленности. Выполнение диагностических упражнений на ловкость, прыгучесть, силу.	Тренировочная
3	«Вместе весело играть и здоровье укреплять»	Аэробика, эстафеты, подвижные игры.	Игровая
4	«Город физкультурный»	Фитбол-разминка. Эстафеты, подвижные игры	Соревновательно-игровая

Всего количество занятий в год 38, в учебный план включены часы теории и практики.

#### 4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

- комплексы общеразвивающих упражнений;
- CD - диски с записями музыки и песен;
- конспекты НОД;
- методическая литература;
- комплексы пальчиковых гимнастик;
- сборники подвижных игр.

#### 5. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса:

- гимнастические обручи;

- гимнастические маты;
- гимнастические палки;
- скакалки;
- флажки;
- мешочки с песком;
- массажные дорожки.

## 6. Диагностический мониторинг

Программа педагогического мониторинга спортивного кружка «Спортландия».

Критерии мониторинга: высокий, средний и низкий уровень.

Осуществляя контроль за общей физической подготовленностью детей, посещающих спортивный кружок «Спортландия», целесообразно проводить испытания по предлагаемой ниже тестовой программе дважды в течение учебного года: (на первом занятии и на последнем). Предлагаемые детям двигательные тесты сравнительно просты, однако, учитывая возрастные особенности испытуемых, необходимо, чтобы дети заблаговременно освоили контрольные упражнения достаточно хорошо, чтобы при тестировании основное внимание было направлено на достижение результата. Учитывая психологические особенности дошкольников, тестирование проводится в форме состязаний, в игровой форме. Такая обстановка вызывает у детей показать свой лучший результат. Перед каждым тестовым упражнением детям даются пробные попытки.

### ***Тест для определения скоростных качеств: Челночный бег 3х10 метров***

На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш». 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.

### ***Тест для определения скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с***

места.

Дается три попытки, фиксируется лучший результат.

**Тест для определения координационных способностей:** статическое равновесие (облегченный вариант теста Ромберга).

Ребенок принимает исходное положение: носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящего – и пытается при этом сохранить равновесие. Тестируемый выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия

Фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

**Тест для определения силовой выносливости:** подъем туловища из положения лежа на спине. Тестируемый лежит на коврике на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки скрещены на груди. По команде «Начали!» ребенок поднимает туловище на 30 см от пола и вновь ложится. Считается количество подъемов. Подъем туловища считается правильно выполненным, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола(стопы придерживать), на подъем – вдох, на опускание выдох.

**Тест для определения силы:** сгибание-разгибание рук в упоре лежа.

Ноги, туловище и голова сохраняют одну линию. Угол сгибания в локтевом суставе составляет 90 градусов.

**Тест на гибкость:** из исходного положения сед на полу ноги врозь на ширине плеч. Пятки находятся на нулевой отметке. Ребенок выполняет максимальный наклон вперед с удержанием 3 сек.

#### Контрольные нормативы

Нормативы			
Для оценки результатов в челночном беге на 3х 10 м. (с.)			
Мальчики	Низкий	Средний	Высокий
	> 11,8	< 11,0	< 10,7
Девочки	> 12,0	< 11,5	< 10,8
Для оценки результатов в прыжке в длину с места (в см)			

Мальчики	< 110 см.	> 130 см.	> 140см.
Девочки	< 100 см.	> 120 см.	> 130см.
<b>Наклоны туловища вперед, стоя на скамейке, см.</b>			
Мальчики	< 4 см.	> 6см.	> 8см.
Девочки	< 5см.	> 7см.	> 10см.

### **Список используемой литературы:**

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. Учебное пособие. – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006.
2. Воротилкина И. М. Физкультурно–оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Москва «Издательство НЦ ЭНАС» ,2004г.
3. Голицына Н. С. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. Москва, 2006г.
4. Казина О.Б. Физическая культура в детском саду. – Ярославль: ООО «Академия развития», 2011.
5. Козырева О. В. Лечебная физическая культура для дошкольников. Москва, Просвещение ,2005г.
6. Литвинова О.М., Лесина С.В. Оздоровительная гимнастика. – Волгоград: Учитель,
7. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. –СПб.,2011.
8. Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду. «Издательство ГНОМ и Д», 2005г.
9. От рождения до школы. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования. Под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. –М : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010