

ПРИНЯТО:  
на заседании Совета педагогов  
МАДОУ «Детский сад № 92» КГО  
« 29 августа» 2024г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом заведующего МАДОУ  
«Детский сад № 92» КГО  
от «29» августа 2024 г.  
№ 76 – од

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Общеспортивная подготовка с элементами  
спортивного ориентирования»**

Возраст - 5-7 (8) лет  
Срок реализации – 2 года

Руководитель:  
Бытова Л.Л.  
Педагог дополнительного  
образования  
МАДОУ «Детский сад № 92» КГО

2024 г.

## Содержание

<b>1. Комплекс основных характеристик программы</b>	
<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
<b>1.1. Направленность Программы</b>	<b>3</b>
<b>1.2. Актуальность Программы</b>	<b>4</b>
<b>1.3. Цели, задачи, принципы и подходы к формированию Программы</b>	<b>7</b>
<b>1.4. Возраст детей, их особенности</b>	<b>11</b>
<b>1.5. Объём занятий</b>	<b>11</b>
<b>1.6. Планируемые результаты освоения Программы</b>	<b>14</b>
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	
<b>2.1. Учебный план</b>	<b>16</b>
<b>2.2. Календарный учебный график</b>	<b>17</b>
<b>2.3. Расписание занятий</b>	<b>17</b>
<b>2.4 Материально-техническое обеспечение</b>	<b>18</b>
<b>2.5. Оценочный материал</b>	<b>19</b>
<b>2.6. Методический материал</b>	<b>20</b>
<b>2.7. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников</b>	<b>40</b>

# **1. Комплекс основных характеристик программы**

## **Пояснительная записка**

### **1.1. Направленность программы**

В Федеральном законе от 29.12.2012 года №273 – ФЗ «Об образовании в РФ» п.10, статья 75 «Дополнительное образование детей и взрослых» говорится о том, что оно направлено на формирование и развитие творческих способностей детей; удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, а также на организацию их свободного времени. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее - Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (далее – Закон об образовании);
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р);
3. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 №09-3242;
5. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28, СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
6. Устав МАДОУ «Детский сад № 92» КГО утверждён приказом Комитета по образованию, культуре, спорту и делам молодежи администрации Камышловского городского округа от 11 марта 2019 г. № 122).

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 92» Камышловского городского округа (далее – МАДОУ) осуществляют образовательную деятельность в интересах личности ребенка, общества и государства, обеспечивают охрану здоровья и создание благоприятных условий для разностороннего развития личности, в том числе возможность удовлетворения воспитанника в самообразовании и получении дополнительного образования.

Программа направлена на:

- создание эффективной системы выявления и развития индивидуальных способностей, заложенных в ребенке, креативности, самостоятельности, интеллектуального совершенствования детей дошкольного возраста;
- формирование и раскрытие творческого потенциала каждого ребенка и его самореализации в деятельности;
- удовлетворение потребностей дошкольников в соответствии с их интересами и запросами родителей (их законных представителей);
- формирование профессиональной ориентации детей, способствующей развитию устойчивого интереса к технике и науке, стимулирующей рационализаторские и изобретательские способности.

Программа учитывает индивидуальные потребности воспитанников, связанные с их жизненными ситуациями и состоянием здоровья, определяющими особые условия получения ими образования, возможности освоения воспитанниками дополнительной образовательной программы на разных этапах ее реализации.

## **1.2. Актуальность программы**

Особенно актуальной является проблема раннего формирования культуры здоровья. В современных условиях наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей. Согласно исследованиям специалистов, 75 % болезней взрослых заложены в детстве. Только 10 % детей приходят в школу абсолютно здоровыми, а многие оказываются среди отстающих не из-за лени, а вследствие плохого состояния здоровья. Медики, родители и педагоги повсеместно констатируют отставание, задержки, нарушения, отклонения, несоответствия нормам в развитии детей, неполноценность их здоровья.

Изучение материалов исследований (Глазырина Л.Д., Кудрявцев В.Г., Ефименко Н.И., Симошина Л.К., Чернышенко Ю.К., Шебеко В.М.) показало, что в настоящее время активно ведется поиск путей физического и духовного

оздоровления дошкольников, формирования у них нравственно-ценностной мотивации занятий физической культурой, воспитания интереса к физическим упражнениям на основе жизненной потребности быть здоровым, ловким, сильным.

На сегодняшний день основной целью физического воспитания на любом этапе онтогенеза является формирование физической культуры личности. Начало этого процесса приходится на ранний и дошкольный возраст. Именно в эти годы, от 2 до 7 лет, закладывается фундамент здоровья, формируются личностные качества, раскрываются способности ребенка. Поэтому основной задачей дошкольных учреждений является оздоровление, обеспечение всестороннего физического развития ребенка.

Современные ученые и специалисты-практики рассматривают систему физического воспитания дошкольников как один из потенциалов целостного гуманистического воздействия на личность, обеспечивающего реализацию права каждого ребенка на постоянное и максимально полное физическое развитие.

Сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что у ребенка остается все меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников. Анализ исследований по вопросам развития двигательных способностей и качеств детей (Е.Н. Вавилов; Н.А. Ноткина) свидетельствует, что почти у 40% старших дошкольников уровень развития двигательных способностей ниже среднего. По данным М. Руновой, двигательный режим в дошкольных учреждениях позволяет восполнить лишь 55 - 60% естественной потребности детей в движениях. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, являются одной из причин ухудшения их здоровья, снижения жизненного тонуса.

Общезначимое развитие дошкольников с элементами спорта как вид деятельности, как правило, предполагают изменяющиеся условия тех или иных действий, поэтому большинство игр связано с проявлением двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости. В играх с элементами спорта

совершенствуются «чувство мышечных усилий», "чувство пространства", «чувство времени», функции различных анализаторов. Кроме того, подвижные игры с элементами спорта позволяют ребенку овладевать разнообразными, достаточно сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность, творчество.

Необходимость изменений в организации и содержании обучения дошкольников 5-7 (8) лет играм с элементами спорта подтверждается и изучением практики работы дошкольных учреждений. Из опыта работы мы видим что, реальный уровень овладения играми с элементами спорта не соответствует программным требованиям и возрастным возможностям детей дошкольного возраста: больше половины дошкольников не знакомы с элементами таких интересных и увлекательных игр, как городки, настольный теннис, бадминтон, баскетбол и др., и не владеют ими.

Таким образом, назрела необходимость изменений в организации, содержании и методике использования спортивных игр и упражнений в физическом воспитании старших дошкольников, разработке новых педагогических, здоровьесформирующих технологий на их основе. В соответствии с данными педагогическими условиями были сформулированы цели и задачи кружка «Общеспортивная подготовка (лёгкая атлетика, лыжная подготовка).

Отличительные особенности программы заключаются в том, что спортивные игры и упражнения требуют соответствующей физической, технической и тактической подготовки игроков, что достигается при помощи специальных и постоянных тренировок. Основное внимание направлено не на специальную подготовку, а на создание общих предпосылок успешного обучения спортивным играм в школе.

Легкая атлетика — один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетикой ребенок учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и другому, необходимым ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений. Кроме этого, занятия являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки,

сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Лыжный спорт - один из самых массовых, привлекательных и доступных. Занятия на чистом, морозном воздухе закаляют организм, придают бодрость, развивают мышечную силу, создают условия для работоспособности сердечно-сосудистой системы. Лыжные занятия хорошо влияют на формирование осанки ребенка, предупреждают плоскостопие, укрепляются мышцы спины.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 5 – 7 (8) лет.

**Сроки реализации образовательной программы:** 2 года.

1 год обучения – дети 5-6 лет.

2 год обучения – дети 6-7 (8) лет.

Отличительная особенность программы в том, что она носит общеразвивающий характер, способствует развитию двигательной активности, увлечённости, развитию нравственно-волевых качеств личности ребёнка. Освоение воспитанниками данной программы будет способствовать позитивной социализации и адаптации.

### **1.3. Цель, задачи, принципы и подходы к формированию Программы**

Цель программы: содействие гармоничному физическому развитию детей через формирование потребности в двигательных действиях.

Задачи оздоровительного направления:

- формировать правильное отношение детей к занятиям физической культурой через развитие жизненно важных двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья;
- укреплять здоровье, улучшение психофизического состояния ребёнка средствами лёгкой атлетики, лыжной подготовки через развитие физических качеств (быстрота, гибкость, сила, выносливость, координационные способности);
- создавать условия для проявления положительных эмоций.
- обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями и способностями;
- повышение двигательной активности детей путем создания специальных условий, позволяющих преодолевать скованность, ограниченность, недостаточность движений, боязнь передвижения в пространстве;
- вырабатывать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.

- 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, нравственное самосознание и мировоззрение через развитие целеустремленности, уверенности, выдержки и самообладания и формирование чувства коллективизма.

### **Принципы и подходы по реализации Программы**

#### ***Методологические подходы к формированию Программы:***

- ***лично-ориентированный подход***, который предусматривает организацию образовательного процесса с учетом того, что развитие личности ребенка является главным критерием его эффективности. Механизм реализации лично-ориентированного подхода – создание условий для развития личности на основе изучения ее задатков, способностей, интересов, склонностей с учетом признания уникальности личности, ее интеллектуальной и нравственной свободы, права на уважение.
- ***лично-деятельностный подход*** рассматривает развитие в ходе воспитания и обучения как с позиции педагога, так и с позиции ребенка. Организация такого процесса воспитания и обучения предполагает наличие руководства, формула которого у М.Монтессори определена как «Помоги мне сделать это самому».
- ***индивидуальный подход*** к воспитанию и обучению дошкольника определяется как комплекс действий педагога, направленный на выбор методов, приемов и средств воспитания и обучения в соответствии с учетом индивидуального уровня подготовленности и уровнем развития способностей воспитанников.
- ***деятельностный подход***, связанный с организацией целенаправленной деятельности в общем контексте образовательного процесса: ее структурой, взаимосвязанными мотивами и целями; видами деятельности (нравственная, познавательная, трудовая, художественная, игровая, спортивная и другие); формами и методами развития и воспитания; возрастными особенностями ребенка при включении в образовательную деятельность;



- **компетентностный подход**, в котором основным результатом образовательной деятельности становится формирование готовности воспитанников самостоятельно действовать в ходе решения актуальных задач.
- **диалогический (полисубъектный) подход**, предусматривающий становление личности, развитие ее творческих возможностей, самосовершенствование в условиях равноправных взаимоотношений с другими людьми, построенных по принципу диалога, субъект-субъектных отношений;
- **культурно-исторический подход** заключается в том, что в развитии ребёнка существуют как бы две переплетённые линии. Первая следует путём естественного созревания, вторая состоит в овладении культурными способами поведения и мышления. Развитие мышления и других психических функций происходит в первую очередь не через их саморазвитие, а через овладение ребёнком «психологическими орудиями», знаково-символическими средствами, в первую очередь речью и языком;
- **системно-деятельностный подход** заключается в следующем: личностное, социальное, познавательное развитие детей определяется характером организации их деятельности.
- **системный подход** – как методологическое направление, в основе которого лежит рассмотрение объекта как целостного множества элементов в совокупности отношений и связей между ними.
- **возрастной подход** к воспитанию и обучению предполагает ориентировку педагога в процессе воспитания и обучения на закономерности развития личности ребенка (физиологические, психические, социальные и др.), а также социально-психологические особенности групп воспитуемых, обусловленных их возрастным составом, что находит отражение в возрастной периодизации развития детей.
- **средовой подход**, предусматривающий использование возможностей внутренней и внешней среды образовательного учреждения в воспитании и развитии личности ребенка.
- **проблемный подход** позволяет сформировать видение образовательной программы с позиций комплексного и модульного представления ее структуры как системы подпрограмм по образовательным областям и детским видам деятельности, организация которых будет

способствовать достижению соответствующих для каждой области (направления развития ребенка) целевых ориентиров развития.

— **культурологический подход**, имеющий высокий потенциал в отборе культуросообразного содержания дошкольного образования, позволяет выбирать технологии образовательной деятельности, организующие встречу ребенка с культурой, овладевая которой на уровне определенных средств, ребенок становится субъектом культуры и ее творцом.

Достижение поставленной цели и решение задач осуществляется с учётом следующих **принципов**:

- 1) **принцип опережающего подхода**, диктующий необходимость раннего выявления детей с функциональными и органическими отклонениями в развитии, с одной стороны, и разработку адекватного логопедического воздействия – с другой;
- 2) **принцип развивающего подхода** (основывается на идее Л. С. Выготского о «зоне ближайшего развития»), заключающийся в том, что обучение должно вести за собой развитие ребёнка;
- 3) **принцип полифункционального подхода**, предусматривающий одновременное решение нескольких коррекционных задач в структуре одного занятия;
- 4) **принцип сознательности и активности детей**, означающий, что педагог должен предусматривать в своей работе приёмы активизации познавательных способностей детей. Перед ребёнком необходимо ставить познавательные задачи, в решении которых он опирается на собственный опыт. Этот принцип способствует более интенсивному психическому развитию дошкольников и предусматривает понимание ребёнком материала и успешное применение его в практической деятельности в дальнейшем;
- 5) **принцип доступности и индивидуализации**, предусматривающий учёт возрастных, физиологических особенностей и характера патологического процесса. Действие этого принципа строится на преемственности двигательных, речевых заданий;
- 6) **принцип постепенного повышения требований**, предполагающий постепенный переход от более простых к более сложным заданиям по мере овладения и закрепления формирующихся навыков;
- 7) **принцип наглядности**, обеспечивающий тесную взаимосвязь и широкое взаимодействие всех анализаторных систем организма с целью обогащения слуховых, зрительных и двигательных образов детей.

Руководство данными принципами обеспечило единство целей, задач, организационных форм, средств и методов обучения и содержания Программы.

#### **1.4. Возраст детей, их особенности**

Заниматься в секции по общей физической подготовке может каждый дошкольник прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

В первый год обучения осуществляется формирование двигательных навыков, создаётся фундамент для воспитания физических качеств, развивается интерес к спортивным играм.

На втором году обучения осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники лёгкой атлетики, лыжного спорта.

В возрасте 5 - 7 (8) лет закладываются прочные основы школы движений, повышение работоспособности и физической подготовленности. Общая физическая подготовка направлена на развитие основных качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение дошкольников разнообразными двигательными навыками.

Для средств общей физической подготовки используются упражнения из лёгкой атлетики, гимнастики, подвижные игры.

#### **1.5. Объём занятий**

Длительность занятий зависит от возраста детей, устанавливается в соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28, СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2

Группа старшего дошкольного возраста (5-6 лет)	Подготовительная к школе группа (6-7 лет)
Длительность образовательной деятельности 25 мин.	Длительность образовательной деятельности 25 мин.30 мин.

Занятия кружка проводятся в разнообразных формах: беседы, традиционная, тренировочные, итоговые, соревнования. Образовательные задачи решаются путём соответствующего подбора спортивных игровых упражнений. Традиционные занятия состоят из трёх частей: вводной, основной и заключительной. В вводной части используются беседы, мультимедийные презентации, приемы мнемотехники и моделирования, специальные приемы создания игровой мотивации, что способствует выполнению физических упражнений в большом объёме. Игры этой части обеспечивают активизацию внимания, памяти, мышления, разминку мышц, повышают функциональные возможности организма.

Основная часть вариативна: комплекс общеразвивающих упражнений или ОРУ в имитационной форме. Эта часть направлена на освоение движений, элементов техники спортивных игр, развитие двигательных способностей.

В заключительной части планируется пальчиковая гимнастика, приемы релаксации.

При построении занятий используется фронтальный или поточный способ организации.

Для успешных занятий спортивными играми, детям дошкольного возраста следует совершенствовать основные виды движений и физических качеств, в первую очередь необходимые для данной спортивной игры.

**Физические качества** – это врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

Среди основных видов движений, наиболее важных в спортивной игре, следует выделить бег, прыжки, метание.

1. Строевые упражнения.
2. Упражнения для рук и плечевого пояса.
3. Упражнения для ног.
4. Упражнения для шеи и туловища.
5. Упражнения для всех групп мышц.
6. Упражнения для развития силы.
7. Упражнения для развития быстроты.
8. Упражнения для развития гибкости.
9. Упражнения для развития ловкости.
10. Упражнения типа «полоса препятствий».

11. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

12. Упражнения для развития общей выносливости.

В программу включено три раздела:

1. Двигательные умения, навыки и способности (ОРУ, строевые упражнения, бег, ходьба, лазание, ползание, и т.д.).
2. Подвижные игры (игры с нестандартным оборудованием, игры-эстафеты, игры с прыжками, бегом, с элементами построения и перестроения, игры с мячом).
3. Специальная физическая подготовка по лёгкой атлетике и ходьбе на лыжах).

#### **Основные задачи теоретических занятий.**

— дать необходимые представления о значении физических упражнений в жизни и здоровье человека, о личной гигиене, технике безопасности на занятиях, о видах спорта.

#### **Основные задачи практических занятий.**

- упражнять в умение контролировать технику выполнения движений;
- обучать способам самоконтроля и самооценки;
- совершенствовать навыки самоорганизации детей в подвижных играх, спортивных играх;
- создать условия для разностороннего развития детей.

#### **Структура занятия.**

**I вводная часть** (разные виды ходьбы и бега, строевые упражнения, перестроение).

**II основная часть** (ОРУ, ОВД, подвижные игры.).

Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, оценивать их реакцию на предлагаемую нагрузку, следить за их самочувствием во время занятий, замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение

## 1.6. Планируемые результаты освоения программы

<b>Первый год обучения (5-6 лет)</b>
Повышение степени устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды; приобщение детей к здоровому образу жизни; овладение основами техники элементов спортивных игр и спортивных упражнений;
<b>Второй год обучения (6 – 7 лет)</b>
У детей развита общая и статическая выносливость, гибкость и скоростные способности; У детей сформировано ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и в подвижных и спортивных играх; развиты навыки самоорганизации в подвижных и спортивных играх.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Учебный план**

При составлении учебного плана учитывались следующие принципы:

- принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- принцип научной обоснованности и практической применимости;
- принцип интеграции образовательных областей, видов образовательной деятельности, форм работы с детьми в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;
- построение образовательного процесса с учетом возрастных особенностей дошкольников, используя разные формы работы с детьми.

Раздел	1 год обучения		2 год обучения		Итого по программе (общее кол-во часов)	Промежуточная аттестация		Мониторинг
	Кол-во теорет. часов	Кол-во практич. часов	Кол-во теорет. часов	Кол-во практич. часов		Кол-во открытых занятий	Кол-во отчётных занятий	
1. Вводное занятие	1	2	1	2	6	1	1	1
2. Освоение строевых упражнений.	1	3	1	3	8			
3. Освоение навыков ходьбы	1	3	1	3	8			
4. Развитие координационных способностей.	1	2	1	2	6			
5. Комплексное и разностороннее развитие двигательных умений и навыков.	1	3	1	3	8			
6. Освоение элементарных умений в ловле, бросках, передачах мяча.	1	3	1	3	8			
7. Комплекс физических упражнений без предмета.	1	3	1	3	8			
8. Комплекс физических упражнений с предметом.	1	2	1	2	6			
9. Специально-подготовительные упражнения для овладения лыжной атлетикой и ходьбой на лыжах	1	2	1	2	6			
10. Спортивное ориентирование	1	3	1	3	8			
<b>ИТОГО</b>	10	26	10	26	<b>72</b>			



## 2.2. Календарный учебный график

Дополнительные образовательные услуги Возрастной период	Учебный год									
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
<b>Максимальный допустимый объём образовательной нагрузки в неделю/месяц</b>										
Старший возраст (5-6 лет)	25 мин / 1 ч. 40 мин.	25 мин / 1 ч. 40 мин.	25 мин / 1 ч. 40 мин.	25 мин / 1 ч. 40 мин.	25 мин / 1 ч. 40 мин.	25 мин / 1 ч. 40 мин.	25 мин / 1 ч. 40 мин.	25 мин / 1 ч. 40 мин.	25 мин / 1 ч. 40 мин.	25 мин / 1 ч. 40 мин.
Старший возраст (6-7 лет)	30 мин / 2 часа	30 мин / 2 часа	30 мин / 2 часа	30 мин / 1 час. 30 мин.	30 мин / 1 час. 30 мин.	30 мин / 2 часа	30 мин / 2 часа	30 мин / 2 часа	30 мин / 2 часа	30 мин / 1 час. 30 мин.

## 2.3. Расписание занятий

ПОНЕДЕЛЬНИК	Старшая группа (от 5-6 л.)	16.10 – 16.35	Музыкально-спортивный зал
	Подготовительная группа (от 6-7 л.)	16.45 – 17.15	

## 2.4 Материально-техническое обеспечение

Материально – техническое обеспечение соответствует:

- санитарно – эпидемиологическим правилам и нормам;
- правилам пожарной безопасности;
- возрасту и индивидуальным особенностям развития детей.

<b>Материально – техническое обеспечение</b>	
<b>Музыкально-спортивный зал</b>	<p>Совмещенный музыкально-спортивный зал общей площадью 67,5 кв. метра оснащен следующим оборудованием:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пианино «Элегия» - 1 шт.,</li> <li>- музыкальный центр – 1 шт.,</li> <li>- стулья детские – 40 шт.,</li> <li>- стол письменный – 1 шт.,</li> <li>- шкаф для хранения учебных пособий и инвентаря, детских костюмов,</li> <li>- детские музыкальные инструменты,</li> <li>- 2 шведские стенки, маты, гимнастические скамейки,</li> <li>- спортивный инвентарь (мячи разных размеров, скакалки, кегли, гимнастические палки, мешочки для метания и др.),</li> <li>- мультимедийная установка;</li> <li>- интерактивная панель.</li> </ul>

Учебно-методический комплект, оснащённость помещений оборудованием и материалами, развивающая предметно – пространственная среда соответствуют Программе.

### **Учебно– методический комплект**

<b>Автор, название, год издания учебного, учебно-методического издания и (или) наименование электронного образовательного, информационного ресурса (группы электронных образовательных, информационных ресурсов)</b>	<b>Вид образовательного информационного ресурса (печатный/электронный)</b>
1. Воротилкина И. М. Физкультурно – оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении., Москва «Издательство НЦ ЭНАС», 2004г.	печатный
2. Голицына Н. С. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. Москва, 2006г.	печатный
3. Козырева О. В. Лечебная физическая культура для дошкольников. Москва, Просвещение ,2005г.	печатный
4. Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду. «Издательство ГНОМ и Д», 2005г.	печатный
5. Конеева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика,	печатный

## 2.5 Оценочный материал

В начале и в конце учебного года проводится диагностика по уровню физической подготовленности дошкольников. Диагностика используется для оценки исходного уровня развития школьников.

**Оптимально – минимальный уровень физической подготовленности  
дошкольников.  
ДЕВОЧКИ.**

Контрольные нормативы (тесты).	5 лет	6 лет	7 (8) лет
1. Бег 30 м/сек. (с высокого старта).			
2. Прыжки в длину с места (см.)			
3. Прыжки в длину с разбега (см).			
4. Прыжки в высоту с разбега (см).			
5. Челночный бег 3x10м/с.			
6. Наклоны, вперед сидя на полу (см.)			

**МАЛЬЧИКИ.**

Контрольные упражнения (тесты).	5 лет	6 лет	7 (8) лет
1. Бег 30 м/с ( с высокого старта).			
2. Прыжки в длину с места (см.)			
3. Прыжки в длину с разбега (см).			
4. Прыжки в высоту с разбега (см).			
5. Челночный бег 3x10м/с.			
6. Наклоны, вперед сидя на полу (см.)			

Программа предполагает диагностирование: тесты для оценки уровня физической подготовленности к игре в бадминтон, уровня овладения спортивными упражнениями.

Контрольные нормативы не предлагаются, т.к. результаты деятельности ребенка оцениваются в сравнении с его достижениями: если результаты улучшаются, значит, программа реализуется эффективно.

## **2.6. Методический материал**

### **Тематическое планирование 1 год обучения (5-6 лет)**

#### **Оздоровительные задачи**

1. Сохранять и укреплять здоровье детей.
2. Развивать функциональные и адаптационные возможности детей и улучшать их работоспособность.
3. Формировать умение сохранять правильную осанку.
4. Удовлетворять потребность детей в движении.

#### **Образовательные задачи**

1. Расширять и углублять представления и знания о пользе занятий физическими упражнениями и играми.
2. Знакомить детей с различными способами выполнения основных видов движений.
3. Развивать пространственные ориентировки в статическом положении и в движении.
4. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.
5. Создавать условия для проявления ребенком ловкости, скорости и других физических качеств.

#### **Воспитательные задачи**

1. Воспитывать интерес к активной двигательной деятельности.
2. Развивать умение быть организованным, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.
3. Воспитывать самостоятельность и учить проявлять активность в разных играх и упражнениях.

### **Приобщение к двигательной культуре детей 5-6 лет через базовые средства физического воспитания**

**Упражнения в ходьбе.** Ходить на носках, на пятках; приставным шагом; в разных направлениях; мелкими и широкими шагами, змейкой.

**Упражнения в беге.** Бегать легко, энергично отталкиваясь носком от земли (пола) и поднимая бедро, делая более широкий шаг. Бегать медленно и быстро (более частые шаги, более энергичные движения рук). Бегать со сменой направления; обегать различные предметы (не задевая инвентарь).

Бегать в колонне по одному, а затем по указанию взрослого догонять бегущего впереди и продолжать бег парами.

**Упражнения в прыжках.** Делать подскоки, прыгать в длину с места; спрыгивать с различных предметов (высота 20-30 см), мягко приземляясь на носки, слегка сгибая ноги в коленях, Прыгать на одной ноге (правой, левой), азбука прыжков через скакалку.

**Упражнения в бросании, ловле и метании.** Прокатывать мяч по узкому коридору, ловить мяч свободными движениями рук. При ловле катящегося мяча следует сделать встречное движение руками. Подбрасывать и ловить мяч двумя руками. Перебрасывать мяч друг другу разными способами (снизу, из-за головы) и ловить его.

**Лазанье, упражнения в ползании и подлезании.** Лазать по гимнастической стенке, используя правильный захват руками и правильную постановку ступней на рейке; не пропускать рейки при подъеме и спуске. Лазать по гимнастической стенке вверх, вниз приставным и чередующимся шагом. Лазать до верха, переходить с одного пролета на другой внизу и вверху (педагог страхует и стоит рядом).

Подлезать под различными предметами (дуги разных размеров).

Ползать по гимнастической скамейке или бревну, захватывая руками края скамейки (большой палец сверху, остальные снизу).

**Упражнения в равновесии.** Ходить по скамейке, бревну, сохраняя равновесие. Ходить по шнуру приставным шагом, неся на ладони вытянутой руки теннисный мяч.

**Общеразвивающие упражнения.** Упражнения для рук, ног и туловища без предметов и с предметами (мячи, палки, обручи, флажки). Во время выполнения упражнений занимать необходимое исходное положение: стоя – ноги вместе, ноги слегка расставлены, сидя, лежа на спине или животе с заданным положением рук (вниз, вперед, на пояс, за спину).

Выполнять однонаправленные и ассиметричные движения руками и ногами в разном темпе; вращать кистями рук; разводить и сводить пальцы рук. Перекладывать, перекатывать набивные мячи (весом 0,5-1 кг).

**Строевые упражнения.** Строиться в колонну по одному, по два, в шеренгу, в круг. Перестраиваться из одной колонны в три-четыре колонны на месте и по ходу, из колонны и шеренги – в круг. Делать повороты направо, налево, кругом, переступанием на месте.

## **Содержание учебно-тематического плана**

Учебная неделя	Раздел	Тема	Содержание темы (основные понятия, упражнения)	Результат
1	1.Спортивное ориентирование	1.1 Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования	История возникновения и развития спортивного ориентирования. Краткое ознакомление со спецификой вида спорта с учетом возрастных особенностей детей. Особенности спортивного ориентирования.	<u>Теория:</u> выполнение задания по истории возникновения спортивного ориентирования. <u>Практика:</u> выполнение элементов спортивного ориентирования.
2	1.Спортивное ориентирование	1.1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	Одежда и снаряжение ориентировщика. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований.	<u>Теория:</u> изучение особенностей снаряжения ориентировщика. <u>Практика:</u> отработка практических знаний техники безопасности на учебно-тренировочном занятии.
3	1.Спортивное ориентирование	1.3.Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Спортивная карта, условные знаки, цвета карты.	<u>Теория:</u> Сказка «Как Незнайка заблудился» (на закрепление топонимов). <u>Практика:</u> Создание простейших планов и схем (группы, игрового участка и т.п.). Игры на закрепление темы: «Какой топоним нарисован неправильно?»
4	1.Спортивное ориентирование	1.4. Компас. Стороны	Сказка «Путешествие	<u>Теория:</u> знакомство со

		горизонта. Определение частей света по компасу.	царя». Сказка «Волшебная стрелка». Устройство компаса. Назначение компаса. Правила работы с компасом.	сторонами света. <u>Практика:</u> Графический диктант «определи фигуру» (на закрепление сторон горизонта). Игра «Найди гномика» (на определение сторон горизонта с помощью компаса).
5	1. Спортивное ориентирование	1.5. Ориентирование в пространстве по карте-схеме: в помещении ДОУ, на территории ДОУ	Знакомство с «золотым правилом» ориентирования — «карта должна быть всегда соориентирована!». Знакомство с «правилom большого пальца» — «он всегда находится на карте там, где нахожусь на местности я».	<u>Теория:</u> Умение определять правое - левое положение объектов на местности относительно линейного или точечного ориентира и соотносить с объектами на карте. «Чтение» карты; привязка знаков карты к конкретным объектам местности; Определение объектов на карте по описанию. <u>Практика:</u> Работа в знакомой местности (группа, участок, территория ДОУ) по чтению карты на местности; игра «Найди КП, обозначенные на твоей карте». Игра «Ориентирование на местности по карте» с заданиями.
6.	1. Спортивное ориентирование	1.6. Тактико-техническая подготовка по	Понятие о технике спортивного ориентирования.	<u>Теория:</u> Отметка на контрольном пункте (КП).

		спортивному ориентированию		<p>Правильное держание спортивной карты. Держание карты. Сопоставление карты с местностью. Определение точки стояния. Ориентирование вдоль линейных ориентиров.</p> <p><u>Практика:</u>  Прохождение КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Работа с картой на дистанции. Ориентирование вдоль отдельной дорожки, отдельного участка. Ориентирование на коротких дистанциях: отрезки от одного ориентира до другого со сменой общего направления. Выбор пути движения. Тактика прохождения дистанции в заданном направлении (прохождение контрольных пунктов (КП), расположенных на местности, в заданном порядке), дистанции по выбору (за данный промежуток</p>
--	--	----------------------------	--	---



				времени берутся КП в любом порядке), прохождение «лабиринта». Прохождение тренировочных дистанций (контрольные задания).
7	<b>2.Физическая подготовка</b>	2.1. Общефизическая подготовка	Применение общеразвивающих упражнений.	<u>Теория:</u> объяснение техники выполнения общеразвивающих упражнений. <u>Практика:</u> Бег обычный, бег спиной вперед, бег на носках, бег с изменением направления и скорости. Челночный бег. Эстафеты с элементами спортивного ориентирования. Упражнения на развитие ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию.
8	<b>2.Физическая подготовка</b>	2.2. Специальная физическая подготовка.	Упражнения, развивающие общую выносливость. Различные варианты ходьбы и бега.	<u>Теория:</u> Объяснение техники выполнения спортивных упражнений. <u>Практика:</u> Кроссы по равнине и по пересечённой местности.
9	<b>3. Основы туризма</b>	3.1.Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	<u>Теория:</u> инструктаж о технике безопасности при проведении туристских

				походов, занятий. <u>Практика:</u> игра «Найди ошибку».
10	<b>3. Основы туризма</b>	3.2.Снаряжение туриста. Туристические узлы.	Правила размещения предметов в рюкзаке. Узлы, применяемые в туризме.	<u>Теория:</u> Беседа об основных правилах размещения предметов в рюкзаке и о назначении узлов.  <u>Практика:</u> игра: «Собери рюкзак туриста». Вязание узлов из основной веревки.
11	<b>3. Основы туризма</b>	3.3.Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Обеспечение безопасности при выборе места для привалов.	<u>Теория:</u> беседа: «Как организовать привал туриста?» <u>Практика:</u> Учебно-тренировочное занятие «Организуем привал в лесу».
12	<b>3. Основы туризма</b>	3.4.Походы и экскурсии.	Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых (на территории ДОУ)	<u>Теория:</u> Объяснение правил поведения в походе, экскурсии. <u>Практика:</u> установка палатки.
13	<b>Промежуточная аттестация</b>	Личное первенство по спортивному ориентированию	Соревнования по спортивному ориентированию.	Виды соревнований по спортивному ориентированию: заданное направление (прохождение контрольных пунктов (КП), расположенных на местности, в заданном порядке), дистанция по выбору (за данный промежуток времени берутся КП в любом

				порядке), «маркировка» (участник должен найти точку КП на карте, увидев его на местности), «Лабиринт».
--	--	--	--	---

## **2 год обучения (6-7 (8) лет)**

### **Оздоровительные задачи**

1. Повышать тренированность организма, его устойчивость к воздействиям различных неблагоприятных факторов.
2. Развивать способность к удержанию статических поз и поддержанию правильного положения позвоночника.
3. Обеспечивать систематическую тренировку мелкой мускулатуры, точных движений рук.
4. Удовлетворять потребность детей в движении.
5. Повышать уровень умственной и физической работоспособности.

### **Образовательные задачи**

1. Расширять у детей представления и знания о разных видах физических упражнений спортивного характера.
2. Побуждать детей к созданию различных вариантов упражнений и игр в самостоятельной двигательной деятельности.
3. Использовать двигательный опыт, умения, навыки в различных условиях.
4. Целенаправленно развивать физические качества (скоростные, скоростно-силовые, силу, гибкость, ловкость и выносливость).
5. Развивать умения выбора способов выполнения движений, учитывая свои возможности, правильно оценивая свои силы и целесообразно применяя их в заданных условиях.
6. Формировать умения и навыки наблюдать, анализировать движения и оценивать качество их выполнения.
8. Развивать координацию движений, чувство равновесия, ориентировку в пространстве, скоростную реакцию.

### **Воспитательные задачи**

1. Формировать у детей потребность в регулярных занятиях физической культурой.
2. Воспитывать ответственное отношение к выполнению правил и различных заданий.

3. Развивать у детей умение самостоятельно организовывать разные по степени подвижности игры и выполнять упражнения.
4. Содействовать развитию положительных эмоций, умения общаться со своими сверстниками, взаимопонимания и сопереживания.
5. Воспитывать интерес к спорту, спортивной жизни.
6. Приучать детей к участию в соревнованиях, воспитывать желание достигать хороших результатов.

### **Приобщение к двигательной культуре детей 6-7 (8) лет через базовые средства физического воспитания**

**Упражнения в ходьбе.** Ходить выпадами вперед, скрестным шагом, приставным шагом назад, спиной вперед. Ходить в различном темпе обычным гимнастическим шагом.

**Упражнения в беге.** Бегать в колонне по одному и по два; спиной вперед, сохраняя равновесие. Бегать с преодолением различных преград в естественных условиях. Бегать на скорость (10-30 м). Бегать разной скоростью: медленно, быстро, в среднем темпе; непрерывный бег 2-3 минуты. Взбегание на горку, сбегание с нее, пробегание по сваленному дереву, бег с перешагиванием и перепрыгиванием препятствий, бег из разных исходных положений.

**Упражнения в прыжках.** Подпрыгивать разными способами: ноги скрестно – ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге. Прыжки сериями по 30-40 прыжков; на двух и на одной ноге. Вспрыгивать на предметы с места и с разбега. Спрыгивать с различных предметов (высота не более 50 см). Прыжки на батутах. Прыгать с длинной и короткой скакалкой, добиваясь легкости и ритмичности.

**Упражнения в бросании, ловле, отбивании, метании.** Бросать, ловить, метать в цель и вдаль разными способами (снизу, от груди, сверху и др.). Вести мяч правой и левой рукой на разной скорости и на значительное расстояние (не менее 20 м). Бросать мяч через веревку, натянутую выше уровня головы ребенка. Бросать снежки, шишки, камешки быстро вдаль и в цель.

**Ползание и лазанье.** Выполнять подлезание разными способами, не задевая предметы. Лазать по гимнастической стенке, переходя с пролета на пролет, поднимаясь и опускаясь по диагонали. Лазать по канату, шесту, веревочной лестнице. Ползать на спине по гимнастической скамейке,

подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами, ползать на животе по гимнастической скамейке.

**Упражнения в равновесии.** Сохранять равновесие в статической позе: стоя на одной линии, приставив пятку одной ноги к носку другой; стоя на одной ноге (с открытыми и закрытыми глазами). Балансировать на большом мяче.

**Общеразвивающие упражнения.** Выполнять упражнения на развитие разных групп мышц (шеи, рук и плечевого пояса, ног, туловища). Перебрасывать набивные мячи (весом 0,5-1 кг) и ловить их. Выполнять упражнения в парах. Во время ОРУ использовать разнообразные предметы, пособия (обручи, гимнастические палки, мячи разных размеров, флажки и др.).

**Строевые упражнения.** Самостоятельно и быстро строиться в колонну по одному, по два, в шеренгу, круг, пары. Перестраиваться из одной колонны в две, три, четыре по ходу движения, а также из нескольких колонн в один или несколько кругов. Выполнять смыкание и размыкание при построении приставным шагом.

#### Специальная физическая подготовка (лыжная подготовка)

Месяц	№ занятия	Содержание
Сентябрь	1	ОФП: Бег, ходьба обычная. Повороты туловища, наклоны туловища, кружение. Подвижная игра «Зайцы и волк» Цель: закреплять умение прыгать на двух ногах.
	2	ОФП: Бег, ходьба с высоким подниманием колена. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Гуси-лебеди» Цель: развивать ловкость, быстроту.
	3	ОФП: Бег, ходьба обычная. Повороты туловища. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Хитрая лиса» Цель: развивать умение быстро реагировать после сигнала.
	4	ОФП: Бег с высоким подниманием ног. Ходьба обычная. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Горелки» Цель: развивать быстроту, ловкость, реакцию.
Октябрь	5	Беседа «О лыжном спорте, лыжниках». Цель: Вызвать интерес к лыжному спорту. Сообщить теоретические сведения о значении «чувства лыж» (рассказ,

		беседа). Развивать у детей в игровых упражнениях «чувства лыж».
	6	Беседа «Как мы ходили на лыжах в прошлом году» Цель: Вызывать положительный эмоциональный отклик о занятиях лыжами в прошлом году. Вспомнить как надевают и снимают лыжи. Закрепить у детей навык ходьбы на лыжах в физкультурном зале.
	7	Вспомнить способы переноски лыж. Восстановить навык поворотов на месте способом переступания. Воспитывать бережное отношение к лыжному инвентарю, трудолюбие на каждом занятии.
	8	Восстановить у детей навык скользящего шага, поворотов переступанием, навыков падения, подъема «лесенкой» на ровной площадке.
Ноябрь	9	Восстановление полученных детьми в старшей группе навыков передвижения на лыжах. Игра «Трамвай» Цель: закреплять пространственные ориентировки.
	10	Закреплять навык ступающего и скользящего шага. Игра «Попади в цель» Цель: упражнять в устойчивом равновесии.
	11	Закреплять навыки скользящего шага, спусков с невысокого склона, умение переставлять лыжи «лесенкой», перешагивая через параллельно лежащие на снегу палки. Игра «Через препятствие» Цель: закреплять навык передвижения на лыжах на неровной поверхности.
	12	Упражнять детей в спуске и подъеме, в ходьбе на лыжах скользящим шагом. Игра «Будь внимателен» Цель: закреплять навык передвижения на равнине.
Декабрь	13	Упражнять детей в ходьбе на лыжах скользящим шагом, в скольжении с разбега на двух лыжах. Игра «Идите за мной» Цель: закреплять навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом в быстром темпе.
	14	Продолжать учить детей передвижению скользящим шагом, следить, чтобы дети сгибали ноги в коленях при скольжении. Игра «Через препятствие» Цель: закреплять навык передвижения на лыжах на неровной поверхности.
	15	Закреплять навык скользящего шага, учить спуску с пологих склонов с длиной ската 8 метров. Игра «Не урони» Цель: закреплять навык спуска.
	16	Учить спуску с менее пологого склона, подъему на склон «лесенкой». Игра «Трамвай» Цель: закреплять пространственные ориентировки.
Январь	17	Закреплять навык широкого шага, спусков с менее пологих склонов. Учить поворотам переступанием.

		Игра «Лошадки», «Большие и маленькие» Цель: развитие устойчивого равновесия на лыжах.
	18	Знакомство с подъемом на склон «полуелочкой». Закрепить повороты способом переступания в играх. Игра «Карусель» Цель: совершенствовать стойку лыжника.
	19	Совершенствовать скользящий шаг в играх и эстафетах. Продолжить обучение подъему на склон «полуелочкой». Закрепить спуск со склона в низкой и средней стойках. Игра «Попади в цель» Цель: упражнять в устойчивом равновесии.
Февраль	20	Развивать ритмичную ходьбу на лыжах с использованием бубна. Знакомство детей со спуском в высокой стойке. Закрепление на склон способом «полуелочкой» и «лесенкой».
	21	Закрепить скользящий шаг в играх и эстафетах. Закрепить спуск со склонов в разных стойках, подъемов на склон способом «полуелочка», «лесенка», Закрепление торможения при спуске со склона способом «плуг». Познакомить с подъемом на склон способом «елочка».
	22	Закрепить навык широкого скольжения шага в играх. Совершенствовать спуски со склона в различных стойках, торможения «плугом» с использованием игровых заданий. Совершенствовать подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой». Продолжить обучение подъема на склон способом «елочка» (обучение производится на ровной площадке). Игра «Сороконожки» Цель: закреплять навык скольжения в колонне.
	23	Закрепить подъем на склон способом «елочка» на ровной площадке и пологом склоне. Совершенствовать спуски, подъемы, торможения в играх и эстафетах.
Март	24	Упражнять детей в ходьбе на лыжах преодолевая расстояние 1,5-2 км, в медленном темпе. Игра «Ворота», «Догони», «Пройди через лабиринт» Цель: совершенствовать согласованную работу рук и ног при ходьбе на лыжах скользящим шагом в изменяющихся условиях.
	25 -26	Упражнять в подъеме на склон «ёлочкой» и спуске с горки в низкой и высокой стойке с торможением. Игра «Не урони» Цель: закреплять навык спуска.
	27	Совершенствовать скользящий шаг в эстафете. Закрепить в играх и упражнениях спуски со склона в разных стойках, торможения «плугом», подъемов на склон.
	28	Совершенствовать подъем на склон «лесенкой», «полуелочкой». Продолжить обучение подъема на склон способом «елочка» (обучение производится на ровной площадке). Игра «Через препятствие» Цель: закреплять навык передвижения на лыжах на неровной поверхности.

Апрель	29	Упражнять детей в ходьбе на лыжах, преодолевая расстояние 2-3км в медленном темпе. Игра «Следопыт» Цель: закреплять навыки передвижения на лыжах в медленном темпе.
	30 -31	Упражнять детей в спуске и подъёме на пологий склон. Игра «Не урони» Цель: закреплять навык спуска.
	32	Упражнять детей в ходьбе на лыжах преодолевая расстояние 1,5-2 км, в медленном темпе. Игра «Ворота», «Догони», «Пройди через лабиринт» Цель: совершенствовать согласованную работу рук и ног при ходьбе на лыжах скользящим шагом в изменяющихся условиях.
Май	33 -34	ОФП: Бег, ходьба обычная. Повороты туловища, наклоны туловища, кружение. Подвижная игра «Зайцы и волк» Цель: закреплять умение прыгать на двух ногах.
	35	ОФП: Бег, ходьба с высоким подниманием колена. Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Гуси-лебеди» Цель: развивать ловкость, быстроту.
	36	ОФП: Бег, ходьба обычная. Повороты туловища. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Хитрая лиса» Цель: развивать умение быстро реагировать после сигнала.

### Специальная физическая подготовка (лёгкая атлетика)

№	Тема занятия	кол-во часов	Основные понятия и термины, оборудование
<b>І квартал (сентябрь, октябрь, ноябрь)</b>			
1	Построение в шеренгу по росту. Ходьба и бег. П/и «Занять своё место!»	1	Правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями. Строевые команды.
2	Прыжки на одной и двух ногах. П/и «Кто быстрее?»	1	Техника прыжка
3	Прыжки с высоты 30-40 см (с высоты скамейки) П./и «Охотники и утки»	1	Техника прыжка, скамья
4	Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки. Прыжки с высоты 30-40 см	1	Правильная осанка, скамья



5	Упражнения на релаксацию и на формирование правильной осанки.	1	Размыкание в сторону на ширину поднятых рук; на вытянутые руки
6	Прыжки через скакалку, качающуюся и неподвижную. П/и «Волки во рву».	1	Скакалка
7	Ходьба, бег. Бег на скорость. Бег на длинной дистанции (от 500 до 1000м). П/и «Пустое место»	1	Техника бега. Медленный бег, бег с ускорением. Команды: «На старт», «Внимание», «Марш».
8	Метание малого мяча в горизонтальную мишень с расстояния 3-4м. П/и «Угадай чей голосок?»	1	Техника метания, мячи
9	Строевые команды. Построение в колонну по одному и равнение в шеренге и в колонне	1	«Налево», «Направо»
10	Прыжки с места в длину в квадраты. Ведение мяча.	1	Техника прыжка. Мячи.
11	Комплекс ОРУ в движении. Метание набивного мяча.	1	Набивные мячи
12	Весёлые эстафеты.	1	Эстафеты, соревнование
<b>II квартал (декабрь, январь, февраль)</b>			
13	Комплекс ОРУ со скакалками. П/и «Кто выше прыгнет?»	1	Скакалка
14	Лазанье по гимнастической стенке. Построение в круг. П/и «Третий лишний»	1	Правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями в гимнастическом зале.
15-16	Упражнения на развитие координации движений.	2	Эстафеты, соревнование
17-18	Упражнения на развитие ловкости и внимания.	2	Эстафеты, соревнование
19	Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях и в упоре присев.	1	Упор присев
20	Упражнения на гимнастической скамейке. Комплекс ОРУ в равновесии «Узкая скамеечка». Весёлые старты	1	Скамья, эстафета

21	Акробатические упражнения. Группировка сидя, лёжа на спине и в приседе	1	Акробатика, группировка
22	Прыжки через скакалку.	1	Скакалка
23-24	Подвижные игры.	2	Эстафеты, соревнование
<b>III квартал (март, апрель, май)</b>			
25	Перекат «брёвнышком»	1	Гимнастический мат
26	Прыжки в глубину	1	Гимнастическая скамья, мат
27	Стойка на лопатках. Мост. Кувырок вперёд, назад	1	Стойка на лопатках. Мост. Из упора присев
28	Прыжки (в глубину) со скамейки. П/и «Мяч соседу»	1	Техника прыжка
29	Лазанье по гимнастической стенке. П/и «По местам»	1	Вис спиной к гимнастической стенке, вис согнув ноги.
30	Строевые команды. Эстафеты.	1	Строевые команды: «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Налево!!», «Направо», "Кругом!".
31	Упражнения на развитие координации движения. П./и «Метко в цель»	1	Равновесие, скамья, техника броска, мяч
32	Игры с теннисным мячом. Метание в цель.	1	Бросок и ловля мяча
33	Упражнения на развитие ловкости и внимания. Игра «Салки с мячом»	1	Эстафеты, соревнование, мяч
34	Упражнения для сохранения равновесия. Ведение мяча в шаге.	1	Равновесие, скамья. Ведение мяча.
35	Закрепление по темам: «Техника ходьбы и бега», "Прыжки в длину с места". Эстафеты.	1	Техника ходьбы, бега и прыжка
36	Контрольные нормативы. Спортивные игры.	1	
<b>IV квартал (летний период)</b>			
37	Закрепление основных видов движений на улице. Равновесие. П/и «Ловкие ребята».	1	Скамья. Мяч.
38	ОФП. П/и «Обведи точно».	1	Техника обвода мяча вокруг предметов правой и левой ногой.

39-42	Игровые упражнения с мячом (с элементами футбола) «Мяч в стенку», «Гол в ворота», «Сбей предмет», «Пас в кругу», «Ловко и быстро» и другие. Подвижные игры «От дерева до дерева», «Уточки», «Качели», «Море волнуется», «Чай-чай, выручай!».	4	Техника работы с мячом. Умение слушать и соблюдать правила игры.
-------	--	---	--

Раздел	Итого, занятий	Аудиторная учебная нагрузка	
		теоретическая	практическая
<b>1. Спортивное ориентирование</b>			
1.1. Вводное занятие. История возникновения и развития спортивного ориентирования	2	1	1
1.2. Правила поведения, техника безопасности на занятиях в ДОУ, на соревнованиях. Одежда ориентировщика.	3	1	2
1.3. Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	3	1	2
1.4. Компас. Стороны горизонта. Определение частей света по компасу.	3	1	2
1.5. Ориентирование в пространстве по карте-схеме: в помещении ДОУ, на территории ДОУ.	3	1	2
1.6. Тактико-техническая подготовка по спортивному ориентированию	2	1	1
<b>2. Физическая подготовка</b>			
2.1. Общефизическая подготовка	3	1	2
2.2. Специальная физическая подготовка	2	1	1
<b>3. Основы туризма</b>			
3.1. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	2	1	1
3.2. Снаряжение туриста. Туристические узлы.	2	1	1
3.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	2	1	1
3.4. Походы и экскурсии.	2	1	1
Промежуточная аттестация	2	1	1
Итого, час.	31	13	18

## Содержание учебно-тематического плана

Учебная неделя	Раздел	Тема	Содержание темы (основные понятия, упражнения)	Результат
1	1.Спортивное ориентирование	1.1 Вводное занятие.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	<u>Теория:</u> инструктаж «Техника безопасности на занятиях». <u>Практика:</u> выполнение элементов спортивного ориентирования.
2	1.Спортивное ориентирование	1.1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.	Одежда и снаряжение ориентировщика. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований.	<u>Теория:</u> изучение особенностей снаряжения ориентировщика. <u>Практика:</u> отработка практических знаний техники безопасности на учебно-тренировочном занятии.
3	1.Спортивное ориентирование	1.3.Топография. Условные знаки. Спортивная карта.	Зрительное знакомство с объектами местности, их словесное описание. Основные группы условных знаков. Основные цвета карты. Условные обозначения ориентиров.	<u>Теория:</u> беседа с наглядной демонстрацией топонимов. <u>Практика:</u> Создание простейших планов и схем (группы, игрового участка и т.п.).
4	1.Спортивное ориентирование	1.4. Компас. Стороны горизонта. Определение частей света по компасу.	Устройство компаса. Назначение компаса. Правила работы с компасом.	<u>Теория:</u> беседа «Компас - определение сторон света». <u>Практика:</u> Графический диктант «определи

				фигуру» (на закрепление сторон горизонта). Определи с помощью компаса (практико-ориентированное упражнение).
5	1. Спортивное ориентирование	1.5. Ориентирование в пространстве по карте-схеме: в помещении ДОУ, на территории ДОУ	Определение правого - левого положения объектов на местности относительно линейного или точечного ориентира и соотношение с объектами на карте.	<u>Теория:</u> «Чтение» карты; привязка знаков карты к конкретным объектам местности; Определение объектов на карте по описанию. <u>Практика:</u> «Ориентирование на местности по карте» с заданиями.
6.	1. Спортивное ориентирование	1.6. Тактико-техническая подготовка по спортивному ориентированию	Понятие о технике спортивного ориентирования.	<u>Теория:</u> Отметка на контрольном пункте (КП). Правильное держание спортивной карты. Держание карты. Сопоставление карты с местностью. Определение точки стояния. Ориентирование вдоль линейных ориентиров.  <u>Практика:</u> Прохождение КП, расположенных в пределах видимости от линейных ориентиров. Работа с картой на дистанции. Ориентирование вдоль отдельной дорожки,

				отдельного участка. Ориентирование на коротких дистанциях: отрезки от одного ориентира до другого со сменой общего направления. Выбор пути движения. Тактика прохождения дистанции в заданном направлении (прохождение контрольных пунктов (КП), расположенных на местности, в заданном порядке), дистанции по выбору (за данный промежуток времени берутся КП в любом порядке), прохождение «лабиринта». Прохождение тренировочных дистанций (контрольные задания).
7	<b>2.Физическая подготовка</b>	2.1. Общефизическая подготовка	Применение общеразвивающих упражнений.	<u>Теория:</u> объяснение техники выполнения общеразвивающих упражнений. <u>Практика:</u> Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу.
8	<b>2.Физическая</b>	2.2. Специальная	Упражнения на	<u>Теория:</u>

	<b>подготовка</b>	физическая подготовка.	равновесие, переправа по бревну через овраг, ручей, канаву.	Объяснение техники выполнения спортивных упражнений. <u>Практика:</u> Комплексы упражнений, состоящие из различных движений рук и ног, с постепенным нарастанием темпа их выполнения.
9	<b>3. Основы туризма</b>	3.1. Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	Техника безопасности при проведении туристских походов, занятий.	<u>Теория:</u> инструктаж о технике безопасности при проведении туристских походов, занятий. <u>Практика:</u> игра «Найди ошибку».
10	<b>3. Основы туризма</b>	3.2. Снаряжение туриста. Туристические узлы.	Правила размещения предметов в рюкзаке. Узлы, применяемые в туризме.	<u>Теория:</u> Беседа об основных правилах размещения предметов в рюкзаке и о назначении узлов.  <u>Практика:</u> игра: «Собери рюкзак туриста». Вязание узлов из основной веревки.
11	<b>3. Основы туризма</b>	3.3. Организация туристского быта. Привалы и ночлеги.	Типы костров. Правила разведения костра. Заготовка дров. Меры безопасности при обращении с огнем и при заготовке дров. Уборка места лагеря перед уходом группы.	<u>Теория:</u> беседа: «Правила разведения костра» <u>Практика:</u> Учебно-тренировочное занятие «Организуем привал в лесу».
12	<b>3. Основы туризма</b>	3.4. Походы и экскурсии.	Установка палаток. Размещение вещей в них.	<u>Теория:</u> Объяснение правил поведения

			Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых (на территории ДОУ). Правила поведения в палатке.	в походе, экскурсии. <u>Практика:</u> установка палатки.
13	<b>Промежуточная аттестация</b>	Личное первенство по спортивному ориентированию	Соревнования по спортивному ориентированию.	Виды соревнований по спортивному ориентированию: заданное направление (прохождение контрольных пунктов (КП), расположенных на местности, в заданном порядке), дистанция по выбору (за данный промежуток времени берутся КП в любом порядке), «маркировка» (участник должен найти точку КП на карте, увидев его на местности), «Лабиринт».

## 2.7. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Для обеспечения благоприятных условий жизни и воспитания ребёнка, формирования основ полноценной, гармоничной личности необходимо укрепление и развитие тесной связи и взаимодействия детского сада и семьи.

Дополнительное образование должно строиться на основе диалога, открытости, искренности, отказе от критики и оценки партнера по общению.

Поэтому в Программе представлены традиционные и инновационные формы взаимодействия с семьями воспитанников для того чтобы дети и



родители чувствовали себя в детском саду комфортно, чтобы родители были уверены в поддержке своих воспитательных действий. В соответствии с этим совершенствуются формы сотрудничества детского сада и семьи во всестороннем развитии ребенка:

<p>Познавательные формы – (которые призваны повышать психолого-педагогическую культуру родителей).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- родительское собрание (это форма организованного ознакомления родителей с задачами, содержанием предлагаемых услуг);</li> <li>- тематические консультации (организуются с целью ответить на все вопросы, интересующие родителей с коллегами или переадресовать вопрос);</li> <li>- открытые мероприятия для родителей (родителей знакомят со структурой и спецификой проведения занятий в ДОУ);</li> <li>- «Дни открытых дверей»;</li> <li>- индивидуальные консультации (квалифицированные ответы на вопросы родителей).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- презентация дополнительной услуги (в результате такой формы работы родители получают полезную информацию о содержании работы с детьми);</li> <li>- рекламные буклеты;</li> <li>- устный педагогический журнал (раскрывает вопросы ознакомления с проблемой, практические задания, темы для обсуждения);</li> </ul>	<p>- папки – передвижки</p>
<p>Досуговые формы (устанавливают теплые неформальные отношения между педагогами и родителями, а также более доверительные отношения между родителями и детьми)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- совместные развлекательные мероприятия</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- праздники</li> </ul>	
<p>Наглядно-</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уголок для</li> </ul>		<p>папки –</p>

<p>информационные формы (решают задачи ознакомления родителей с условиями, содержанием и методами воспитания детей в условиях дошкольного учреждения, позволяют правильно оценить деятельность педагогов, пересмотреть методы и приемы домашнего воспитания, объективнее увидеть деятельность воспитателя).</p>	<p>родителей (в котором размещена полезная для родителей и детей информация); - доска объявлений (это настенный экран, который информирует родителей о собраниях на день и др).</p>		<p>передвижки - памятки для родителей - видеофильмы.</p>
---	---	--	--