

**Лангепасское городское муниципальное  
автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №4 «Солнышко»**

**ПРИНЯТО:**

Педагогическим советом  
ЛГ МАДОУ «Детский сад №4 «Солнышко»  
Протокол «29» августа 2024 г. №1

**УТВЕРЖДЕНО ПРИКАЗОМ:**

И.о. заведующего ЛГ МАДОУ  
«Детский сад №4 «Солнышко»  
Н.В. Морозова  
от «30» августа 2024 г. № 932



**Программа дополнительного образования  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивный калейдоскоп»  
ЛГ МАДОУ «Детский сад №4 «Солнышко»  
на 2024– 2025 учебный год**

**Инструктор по физической культуре  
Сиволапова Наталья Сергеевна  
высшая кв. категория**

г. Лангепас, 2024 год

## Содержание:

1. Пояснительная записка
2. Актуальность
3. Цель и задачи программы
4. Предполагаемые результаты и способы их проверки
5. Механизм оценивания образовательных ресурсов
6. Методическое обеспечение
7. Учебно-тематический план
8. Календарный тематический план
9. Список литературы
  - Литература для педагогов
  - Литература для совместного чтения детей и родителей

## Пояснительная записка

### 1. Введение

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Спортивный калейдоскоп» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (в ред. от 21.07.2020) Национальный проект «Образование», Федеральные проекты «Современная школа» и «Успех каждого ребенка»;
- Указ Президента Российской Федерации от 01.12.2016 № 642 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 9 мая 2017 г. № 203 «О Стратегии развития информационного общества в Российской Федерации на 2017 - 2030 годы»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2016 г. № 317 «О реализации Национальной технологической инициативы» (в ред. от 24.07.2020);
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196);
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 30 июня 2020 г. № 845/369 «Об утверждении Порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242);
- Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме (утв. министерством просвещения РФ 28 июня 2019 года № МР-81/02вн);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391);
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».

В современных условиях развития общества и модернизации образования особую актуальность приобретает дополнительное образование детей. Появляются новые программы, разрабатываются современные методические рекомендации, формируется педагогическая среда, внедряются инновационные технологии. Но целостность образовательного процесса достигается не только путем использования одной основной образовательной программы, но и методом квалифицированной разработки

дополнительной общеразвивающей программы. Программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивный калейдоскоп» носит оздоровительный характер, дает «зеленый свет» для развития физических качеств всем желающим детям, в том числе с отклонениями в физическом развитии и состоянии здоровья. В связи с этим разработана методика применения физических качеств в процессе физического воспитания девочек и мальчиков.

### **Актуальность**

В настоящее время стала актуальной проблема сохранения здоровья подрастающего поколения. Актуальность также обусловлена интересом детей к спортивным эстафетам, подвижным и спортивным играм, физическим упражнениям. В процессе занятий физической культурой происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми дошкольного возраста, что является весьма актуальным на сегодняшний день. Среди проблем, связанных с воспитанием лично и физически здорового ребенка, занятие подвижными и спортивными играми, эстафетами, а также физическими упражнениями позволяет педагогам решать социально-значимые задачи, важными из которых являются: воспитание коллективизма и коммуникативности, самоутверждение, самореализация, саморазвитие, чувство долга, ответственность.

Одной из главных задач, стоящих перед дошкольными образовательными организациями ДОУ в целом и, безусловно, касающихся физического воспитания является обеспечение преемственности между дошкольным и начальным школьным образованием. Определяющим показателем осуществления преемственности является готовность детей, поступающих в первый класс, к выполнению установленных для них требований. В сфере физического воспитания у большего числа детей, выпускающихся из ДОУ, такой готовности нет. Наиболее отчетливо это проявляется в развитии кондиционных физических качеств.

Так, тестирование воспитанников показало, что большое число как мальчиков, так и девочек не выполняет минимальные нормативные требования, предъявляемые начальной школой к семилетним детям по показателям быстроты, выносливости, гибкости, силы и скоростной силы. Именно эти физические качества, прежде всего, определяют морфофункциональное состояние ребёнка, что в свою очередь обуславливает потенциал как физического здоровья, так и здоровья ребёнка вообще.

Проведённые исследования убедительно свидетельствуют о необходимости актуализации в процессе физического воспитания детей в ДОУ (реализуемого в рамках образовательной области «физическое развитие») развития кондиционных физических качеств. Причём, учитывая, что большинство детей в этом плане не выполняет требований начальной школы, развитие этих качеств должно носить, особенно в подготовительной группе, отчетливо выраженный коррекционный характер.

В предлагаемых методических рекомендациях, предназначенных для инструкторов по физической культуре приводятся: методические рекомендации по коррекционному развитию у детей (преимущественно старшего дошкольного возраста) кондиционных физических качеств; перечни упражнений для направленного развития у детей определённых физических качеств и мышечных групп; комплексы упражнений, которые могут, во-первых, применяться на занятиях физической культурой, а, во-вторых, являться образцом для самостоятельной разработки подобных комплексов применительно к формам организации занятий (основные и «режимные») и условиям их проведения (спортивный зал, улица).

### **Новизна программы:**

1. В том, что полученные знания и навыки помогут детям реализовать себя в самостоятельном выборе любимого вида спорта и проявить собственные потенциальные возможности.

2. Обучение по программе «Спортивный калейдоскоп» способствует созданию у детей мотивации к продолжению занятий спортом и физическими упражнениями и далее в школе и учреждениях дополнительного образования.

### **Педагогическая целесообразность**

У обучающихся при освоении программы повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества. Педагогическая целесообразность образовательной программы «Спортивный калейдоскоп» определена тем, что ориентирует воспитанника на приобщение каждого ребенка к физической культуре, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, все выше сказанное позволяет создать условия для профилактики нарушения осанки, координации движений и плоскостопия у детей дошкольного возраста.

**Цель программы:** создание условий для укрепления физического и психического здоровья детей, улучшений двигательного статуса, формирование морально-эстетических качеств через двигательно-игровую деятельность.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- коррекция и укрепление здоровья, обеспечение правильного физического развития учащихся;
- формирование правильной осанки и координации движений.
- освоение навыков выполнения физических упражнений без предметов и с предметами и элементов спортивных игр.
- обучение двигательным умениям и навыкам

#### **Развивающие:**

- развитие важнейших двигательных качеств: силы, ловкости, гибкости, координации, выносливости, равновесия;
- профилактика простудных заболеваний и травматизма;
- преодоление слабостей отдельных мышечных групп, нормализация тонуса мышц, улучшение мышечного чувства, развитие подвижности в суставах, приобретение соревновательного опыта.

#### **Воспитательные:**

- воспитание волевых качеств ребенка;
- вовлечение дошкольников в систематические занятия физическими упражнениями;
- воспитание в детях уверенности в себе, своих силах, возможностях своего тела и расширение этих возможностей.
- формирование социальной активности: общение в группе, навыки дисциплины.
- воспитание интереса к занятиям физической культуры и спортом;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания; воспитание коммуникативных навыков
- воспитание уважительного отношения к товарищам по спортивной группе;

### **Отличительные особенности программы.**

Данная программа относится к физкультурно-спортивной направленности, поэтому в процессе работы происходит постоянная смена деятельности, что является необходимым условием в соответствии с психофизическими особенностями данного возраста. Темы программы расположены в определенной системе: от простого к сложному. Предложенный

учебно-тематический план позволяет учитывать различную степень подготовки детей, индивидуальные способности, направленность интересов в развитии, пробуждает интерес детей к физической деятельности. В программе запланированы игровые разминки, зарядки для глаз, кинезиологические упражнения.

В процессе обучения дети дошкольного возраста легко и естественно осваивают упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, выносливости; учатся правильно выполнять ходьбу, бег, прыжки, спортивные движения; получают навыки самостоятельной работы. У них вырабатываются такие важные качества, как внимательность, настойчивость, сила воли и др. Работа с инвентарем и спортивным оборудованием позволяет развивать моторику детей, координацию, а это, в свою очередь, помогает синхронизировать развитие обоих полушарий головного мозга, вследствие чего ускоряется развитие речи. Выполнение физических упражнений в свободном пространстве развивает пространственное воображение, а следовательно, аналитические способности. И конечно, работа в коллективе социально адаптирует детей, а радость преодоления себя воспитывает характер.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы с 5 до 7 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения. Набор детей производится по запросу родителей и по желанию детей. Количество детей в группе 8 человек. В этом возрасте дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц. Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. По определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Прыгать через скакалку дети могут в течение 5 минут. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». Физическая работоспособность детей зависит от особенностей физического воспитания. Различные по своей интенсивности двигательные режимы обеспечивают различный уровень физической работоспособности детей.

**Занятия проходят:** со всей группой -два раза в неделю по 45 минут. Количество часов за учебный год 55

#### **Формы подведения итогов реализации программы**

Участие в соревнованиях, спортивных фестивалях, городской спартакиаде дошкольников.

#### **Предполагаемые результаты и способы их проверки**

Гармоничное развитие всех двигательных качеств, широкий диапазон двигательных возможностей детей, укрепление их здоровья и физического совершенствования.

#### **К пяти годам:**

- ✓ ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения результата, испытывает потребность в двигательной активности;
- ✓ ребёнок демонстрирует координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость, развитие крупной и мелкой моторики, активно и с интересом выполняет основные движения, общеразвивающие упражнения и элементы спортивных упражнений, с желанием играет в подвижные игры, ориентируется в пространстве, переносит освоенные движения в самостоятельную деятельность;
- ✓ ребёнок стремится узнать о правилах здорового образа жизни, готов элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания;
- ✓ ребёнок стремится к самостоятельному осуществлению процессов личной гигиены, их правильной организации;

### **К шести годам:**

- ✓ ребёнок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности, проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям, пешим прогулкам, показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений, имеет представления о некоторых видах спорта, туризме, как форме активного отдыха;
- ✓ ребёнок проявляет осознанность во время занятий физической культурой, демонстрирует выносливость, быстроту, силу, гибкость, ловкость, координацию, выполняет упражнения в заданном ритме и темпе, способен проявить творчество при составлении несложных комбинаций из знакомых упражнений;
- ✓ ребёнок проявляет доступный возрасту самоконтроль, способен привлечь внимание других детей и организовать знакомую подвижную игру;
- ✓ ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в процессе ознакомления с видами спорта и достижениями российских спортсменов;

### **К концу дошкольного возраста:**

- ✓ у ребёнка сформированы основные психофизические и нравственно-волевые качества;
- ✓ ребёнок владеет основными движениями и элементами спортивных игр, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ✓ ребёнок соблюдает элементарные правила здорового образа жизни и личной гигиены;
- ✓ ребёнок результативно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные), участвует в туристских пеших прогулках, осваивает простейшие туристские навыки, ориентируется на местности;
- ✓ ребёнок проявляет элементы творчества в двигательной деятельности; ребёнок проявляет нравственно-волевые качества, самоконтроль и может осуществлять анализ своей двигательной деятельности;
- ✓ ребёнок проявляет духовно-нравственные качества и основы патриотизма в ходе занятий физической культурой и ознакомлением с достижениями российского спорта;

### **Методика обследования уровня развития физических качеств (критерии и показатели оценки)**

#### **Механизм оценивания образовательных результатов**

Проверку результатов осуществлять с помощью методики определения уровня двигательных качеств у детей. Обследование проводится по методике М.А. Руновой, принятой за основу на городском методическом объединении инструкторов по физической культуре, и включает в себя следующие тестовые упражнения:

1. Время челночного бега.
2. Длина прыжка с места.
3. Подбрасывание и ловля мяча.
4. Отбивание мяча от пола.
5. Подъем из положения лежа на спине.
6. Наклон вперед из положения сидя.
7. Дальность броска теннисного мяча в цель (6 м.).

Диагностические тесты подобраны с учетом:

- Степени овладения детьми базовыми двигательными умениями и навыками, уровня освоения техники основных движений;
- Развития основных физических качеств – силы, быстроты, гибкости, выносливости, координационных способностей;
- Способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

#### **Содержание диагностических тестов.**

Для оценки уровня сформированности двигательных навыков используются качественные показатели бега, прыжков в длину с места, метания набивного мяча.

Высокий уровень. Ребёнок правильно выполняет все элементы техники.

Средний уровень. Ребёнок справляется с большей частью элементов техники.

Низкий уровень. Ребёнок допускает значительные ошибки.

#### **Определение уровня сформированности быстроты.**

##### **Бег на 30 метров. Предварительная работа. Методика обследования.**

Проводятся несколько разогревающих упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног – комплекс ОРУ «Рисуем шары».

1. «Рисуем головой». И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения головой в разные стороны (по 4 раза).
2. «Рисуем локтями». И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-2 – круговые вращения локтями вперёд; 3-4 – круговые вращения локтями назад (по 4 раза).
3. «Рисуем туловищем». И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые вращения туловищем сначала влево, потом вправо (по 3 раза).
4. «Рисуем коленом». И.п. – одна нога, согнутая в колене, поднята и отведена в сторону, руки на поясе. 1-3 – круговое вращение коленом левой (правой) ноги; 4 – вернуться в.п. (по 3 раза).
5. «Рисуем стопой». И.п. – одна нога согнута в колене и поднята, руки на поясе. Вращательные движения стопой в разные стороны (по 8 раз).

После разминки предлагаем детям добежать до яркой стойки как можно быстрее («Представьте себе, что вы самое быстрое животное»). Затем инструктор с секундомером и протоколом занимает позицию на финише и фиксирует количественные и качественные показатели. Воспитатель вызывает на старт двух детей. На старте дети принимают удобную для них позу. Воспитатель подаёт команды: «Внимание» (поднимает флажок), «Марш» (опускает его). Во время бега дети подбадривают друг друга, называют по имени.

##### **Количественный показатель: время бега (в мин). Качественные показатели.**

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперёд - внутрь.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом примерно 60-70 градусов).
4. Прямолинейность, ритмичность бега.

Высокий уровень – соответствие всем показателям.

Средний уровень – соответствие трём показателям.

Низкий уровень – соответствие двум показателям.

#### **Определение уровня сформированности скоростно – силовых качеств.**

##### **Прыжок в длину с места. Методика обследования.**

С целью предупреждения травм сначала проводится разминка, которая позволяет разогреть мышцы стоп, голени, бедра. Дети выполняют имитационное упражнение «Лыжник». «Надели одну лыжу, другую (стопы поставили параллельно на расстоянии 15см), взяли в руки одну, вторую палку (руки согнуты в локтях), поехали (ноги полусогнуты, движения согнутых рук вперёд, назад), приготовились к прыжку с трамплина (ноги параллельны, полусогнуты, руки отведены назад, туловище наклонено вперёд), прыгают (полёт, приземление: ноги на ширине плеч, руки впереди).

После разминки инструктор предлагает детям встать около черты допрыгнуть до яркой стойки. Инструктор, стоя рядом с разметкой, фиксирует расстояние от черты до места приземления пятками (количественные показатели), а также качественные показатели. Каждый ребёнок делает по 3 попытки.

##### **Количественный показатель: длина прыжка (в см). Качественные показатели.**

1. И.п.: ноги параллельно, на ширине ступни друг от друга; полуприседание с наклоном туловища; руки слегка отведены назад.

2. Толчок: двумя ногами одновременно; выпрямление ног; резкий мах руками вверх – вперёд.
3. Полёт: руки вперёд – вверх; туловище согнуто, голова вперёд; полусогнутые ноги вперёд
4. Приземление: одновременно на обе ноги, вынесенные вперёд, с перекатом с пятки на всю ступню; колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; руки движутся свободно вперёд– в стороны; сохранение равновесия при приземлении.

Высокий уровень – соответствие всем показателям.

Средний уровень – соответствие трём показателям.

Низкий уровень – соответствие двум показателям

#### **Бросок набивного мяча. Методика обследования.**

В вводной части включают отжимание от пола (для мальчиков – на прямых ногах, для девочек – на согнутых в коленях). Ребёнок подходит к контрольной линии, инструктор предлагает ему добросить мяч до яркой стойки. Бросок выполняется из и.п.: ноги врозь, мяч отведён за голову как можно дальше. Ребёнок совершает три броска. Лучший результат фиксируется в протоколе.

**Количественный показатель: дальность броска (в см).**

#### **Тесты для определения ловкости и координационных способностей**

**Челночный бег 3 раза по 10 м** (определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки).

Ребёнок встаёт у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент воспитатель включает секундомер) трёхкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, перенося 2 кубика поочередно с линии старта на линию финиша. Фиксируется общее время бега.

**Статическое равновесие** (тест выделяет и тренирует координационные возможности детей).

Ребёнок встает в стойку – носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги – и пытается при этом сохранить равновесие. Ребёнок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

**Гибкость** (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

Тест проводится двумя воспитателями. Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

#### **Тесты для определения силы и силовой выносливости**

**Подъём из положения лёжа на спине** (тест для определения силовой выносливости).

Ребёнок лежит на гимнастическом мате на спине, скрестив руки за головой, ноги согнуты в коленях. По команде «начали» ребёнок поднимается, садится, дотрагивается локтями до ног и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъёмов.

#### **Оrientировочные нормативы физической подготовленности детей.**

№	Наименование показателя	Пол	4-5	5-6	6-7
1	Время бега на 30м со старта (сек.)	Мал.	9,9-8,1	8,0-6,5	7,2-6,0
		Дев.	10.2 – 8.2	8,1-6,5	7.2 – 6.1
2	Время челночного бега (3x10м) (сек.)	Мал.	13 – 11.1	11.2 – 9.9	9.8 – 9.5
		Дев.	13.2– 12.1	11.3– 10.0	10.0 – 9.9
3	Длина прыжка с места	Мал.	60 – 110	100 – 150	130-155
		Дев.	55 - 104	90 - 140	125-150
4	Дальность броска набивного мяча весом 1кг из-за головы, стоя (см)	Мал.	117 – 230	175 – 300	220-350
		Дев.	97 - 225	170 - 280	190 - 330

5	Статическое равновесие (сек.)	Мал.	3 – 20	25 – 35	35-42
		Дев.	5 - 28	30 - 40	45-60
6	Подъём из положения лёжа на спине (кол-во)	Мал.	6 – 17	12 – 25	15-30
		Дев.	4 - 15	11 - 20	14-28
7	Наклон вперёд из положения стоя (см)	Мал.	1 – 6	4 – 7	5-8
		Дев.	3 - 9	7 - 10	8-12

**Описание социально-нормативных возрастных характеристик возможных достижений детей. Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками:**

Сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры; соблюдает элементарные правила здорового образа жизни, закаливания; осознаёт необходимость соблюдения правил гигиены в повседневной жизни.

**Оценка уровня развития:**

- 1 балл – большинство компонентов недостаточно развиты;
- 2 балла – отдельные компоненты не развиты;
- 3 балла – соответствует возрасту;
- 4 балла – высокий.

#### Методическое обеспечение

№	Наименование оборудования	Имеется в наличии
1.	Мячи разных размеров:	75:
	а) резиновых	43
	б) набивных	6
	в) для накачивания	26
2.	Обручи	26
3.	Гимнастические палки	30
4.	Скакалки	26
5.	Кубики	15
6.	Кегли	16
7.	Гимнастические скамейки	4
8.	Гимнастические маты	8
9.	Детский спортивный комплекс «Юниор»	2
10.	Самокаты	2
11.	Спортивная игра «Городок»	1
12.	Баскетбол на стойке	1
13.	Мешочек для метания	12
14.	Батут	1
15.	Канат	2
16.	Доска ребристая	2
17.	Лестница-стремянка	3
18.	Дуги	13
19.	Передвижная полка для спортивного оборудования	4
20.	Тактильные диски, набор 9 шт.	1
21.	Тактильная дорожка 7 элементов	1
22.	Игровой тренажер «Черепашка»	3
23.	Игровой тренажер «Кочки на болоте»	1
24.	Набор массажный «Следочки-Ладошки»	1
25.	Массажная балансировочная подушка (синего цвета)	6
26.	Ящик пластмассовый	1

27.	Гантели пластмассовые (пара)	27
28.	Ракетки	5
29.	Коврики гимнастические	26
30.	Кубик деревянный	1
31.	Игра «Дартс»	1
32.	Клюшки хоккейные	3
33.	Шайбы	10
34.	«Лошадка» на деревянной палочке	3
35.	Каски хоккейные	3
36.	Фишки-ориентиры	16
37.	Мячики массажные	22
38.	Султанчики	30
39.	Флажки	40
40.	Коврик со следочками	2
41.	Игровое оборудование «Российская игрушка» (деревянная полка)	1
42.	Плоские обручи (большие)	6
43.	Плоские обручи (малые)	10
44.	Полусферы (для профилактики плоскостопия)	12
45.	Следочки с наполнителем (синего цвета) (для профилактики плоскостопия)	10
46.	«Баскетбол» на стойке»	1
47.	Перекладина для подтягивания (из вися лежа)	1

**Спортивная база:**

◆ спортивный зал;

Спортивное оборудование:

◆ гимнастические маты;

◆ гимнастические скамейки;

◆ гимнастическая стенка.

**Спортивное оборудование на улице:**

◆ рукоходы;

◆ перекладина

◆ гимнастические скамейки;

**Спортивный инвентарь:**

**Учебно-методическое обеспечение:**

◆ учебная литература;

◆ методическая литература;

◆ связь с учебно-методическим отделом.

**Учебно- тематический план**

№ п/п	Раздел программы	Теория	Практика	самоподготовка	всего
1.	Развитие быстроты движений и гибкости	1	12	3	16
2.	Развитие ловкости и гибкости	1	10	3	14
3.	Развитие силы и гибкости	1	10	3	14
4.	Развитие выносливости и гибкости	1	7	3	11
<b>Всего</b>		<b>4</b>	<b>39</b>	<b>12</b>	<b>55</b>

## Календарно - тематический план

### Октябрь

№ занятия	Тема	Виды движений
№1 1.10.24	Развитие быстроты движений и гибкости	Строевые упражнения и перестроения; Ходьба;
№2 03.10.24		Бег до 2 минут; Упражнения на восстановление дыхания; равновесие;
№3 08.10.24		Коррекционные упражнения; ОРУ с кубиком;
№4 10.10.24		Упражнения для укрепления стоп; Основные виды движений – прыжки, лазанье по
№5 15.10.24		гимнастической стенке; Эстафеты с бегом; Игра малой подвижности «Земля, вода, воздух». Упражнения игрового стретчинга.
№6 17.10.24	Развитие выносливости и гибкости	Строевые упражнения и перестроения; Ходьба;
№7 22.10.24		Бег; Упражнения на восстановление дыхания; равновесие;
№8 24.10.24		Ритмическая гимнастика «Если нравится тебе, то делай так...»;
№9 29.10.24		Эстафеты на развитие выносливости: с прыжками; Подвижная игра «Кто скорее снимет ленту»;
№10 31.10.24		Игра малой подвижности «Золотые ворота». Упражнения игрового стретчинга.

### Ноябрь

№ занятия	Тема	Виды движений
№11,12. 05.11.24 07.11.24	Развитие быстроты движений и гибкости	Строевые упражнения и перестроения; Ходьба; Бег; Упражнения на восстановление дыхания; Коррекционные упражнения; ОРУ без предметов; Эстафеты на развитие быстроты движений: с мячом; Подвижная игра «Море волнуется»; Игра малой подвижности «Кто ушел?» Упражнения игрового стретчинга
№13,14 12.11.24 14.11.24		Развитие ловкости и гибкости
№15,16. 19.11.24 21.11.24	Развитие силы и гибкости	Строевые упражнения и перестроения; Ходьба; Бег;

		Упражнения на восстановление дыхания; Коррекционные упражнения; ОРУ без предметов; Упражнения для укрепления стоп; Основные виды движений – прыжки на возвышение, лазанье по гимнастической стенке; эстафеты с обручем; Игра малой подвижности «Кто приехал?» Упражнения игрового стретчинга.
№17 26.11.24	Развитие выносливости и гибкости	Строевые упражнения и перестроения; Ходьба; Бег до 2 минут; Упражнения на восстановление дыхания; равновесие; ОРУ с палкой; Эстафеты на развитие выносливости: с бегом, с предметами (обруч); Подвижная игра «Школа мяча»; Игра малой подвижности «Колечко». Упражнения игрового стретчинга.
№18 28.11.24	Развитие быстроты движений и гибкости	Строевые упражнения и перестроения; Ходьба; Бег; Упражнения на восстановление дыхания; Коррекционные упражнения; ОРУ без предметов; Эстафеты на развитие быстроты движений: с прыжками; Игровые упражнения с мячом: «Мяч о стенку», «Передай мяч»; Игра малой подвижности «Ипподром». Упражнения игрового стретчинга.

### Декабрь

№ занятия	Тема	Виды движений
№19,20,21 03.12.24 05.11.24 10.12.24	Развитие ловкости и гибкости	Строевые упражнения и перестроения; Ходьба; Бег; Упражнения на восстановление дыхания; равновесие; ОРУ с обручем; Эстафеты на развитие ловкости: с обручем; Игровые упражнения: «Пас на ходу», «Кто быстрее»; Подвижная игра «Серсо»; Игра малой подвижности «Идет к нам Дед Мороз». Упражнения игрового стретчинга
№22,23,24 12.12.24 17.12.24 19.12.24	Развитие силы и гибкости	Строевые упражнения и перестроения; Ходьба; Бег; Упражнения на восстановление дыхания; Коррекционные упражнения; ОРУ с большим мячом; Упражнения для укрепления стоп; Основные виды движений – прыжки на двух ногах в приседе; лазанье по гимнастической стенке; Эстафета «Школа мяча»; Игра малой подвижности «Стоп». Упражнения игрового стретчинга

### Январь

№ занятия	Тема	Виды движений
№25,26,27 09.01.24 14.01.24 16.01.24	Развитие быстроты движений и гибкости	Строевые упражнения и перестроения; Ходьба; Бег; Упражнения на восстановление дыхания; Коррекционные упражнения; ОРУ без предметов; Эстафеты на развитие быстроты движений, с мячом; Игровые упражнения: «Мяч о стенку», «Пас ногой»; Игра малой подвижности «Мы сейчас пойдём направо». Упражнения игрового стретчинга.
№28,29,30 21.01.24 23.01.24 28.01.24	Развитие ловкости и гибкости	Строевые упражнения и перестроения; Ходьба; Бег; Упражнения на восстановление дыхания; Равновесие; ОРУ с палкой; Эстафеты на развитие ловкости: с обручем; Игровые упражнения с мячом: «Передача мяча в колонне»; Игра малой подвижности «Найди и промолчи». Упражнения игрового стретчинга.
№ 31 30.01.25	Развитие силы и гибкости	Строевые упражнения и перестроения; Ходьба; Бег; Упражнения на восстановление дыхания; Коррекционные упражнения; ОРУ без предметов; Упражнения для укрепления стоп; Основные движения – прыжки на двух ногах; лазанье по гимнастической стенке; Эстафеты с бегом; Игра малой подвижности «Низко – высоко». Упражнения игрового стретчинга.

### Февраль

№ занятия	Тема	Виды движений
№32,33 04.02.25 06.02.25	Развитие выносливости и гибкости	Строевые упражнения и перестроения; Ходьба; Бег до 3 минут; Упражнения на восстановление дыхания; Равновесие; ОРУ с обручем; Эстафеты с мячом: «Мяч водящему», «Мяч о стенку»; Подвижная игра: «Хитрая лиса»; Игра малой подвижности «Мяч». Упражнения игрового стретчинга.
№34 11.02.25	Развитие быстроты движений и гибкости	Строевые упражнения и перестроения; Ходьба; Бег; Упражнения на восстановление дыхания; Коррекционные упражнения; ОРУ с малым мячом; Эстафеты на развитие быстроты движений, с прыжками;

		Игровые упражнения с мячом: «Ловкие прыгуны», «Кто выше прыгнет»; Игра малой подвижности «Почта». Упражнения игрового стретчинга.
№35,36 13.02. 25 18.02. 25	Развитие ловкости и гибкости	Строевые упражнения и перестроения; Ходьба; Бег; Упражнения на восстановление дыхания; равновесие; ОРУ с флажками; Эстафеты с обручем; Игровые упражнения: «Пас ногой», «Ловкие зайчата»; Подвижная игра «Быстрее по местам»; Игра малой подвижности «Съедобное – несъедобное». Упражнения игрового стретчинга.
№37,38 20.02. 25 25.02. 25	Развитие силы и гибкости	Строевые упражнения и перестроения; Ходьба; Бег; Упражнения на восстановление дыхания; Коррекционные упражнения; ОРУ на гимнастических скамейках; Упражнения для укрепления стоп; Основные виды движений – прыжки на двух ногах; лазанье по гимнастической стенке; Эстафеты с мячом; Игра малой подвижности «Тик – так – тук». Упражнения игрового стретчинга.
№39 27.02.25	Развитие выносливости и гибкости	Строевые упражнения и перестроения; Ходьба; Бег до 2 минут; Упражнения на восстановление дыхания; равновесие; ОРУ с палкой; Эстафеты на развитие выносливости: с бегом, с предметами (обруч); Подвижная игра «Школа мяча»; Игра малой подвижности «Колечко». Упражнения игрового стретчинга.

### Март

№ занятия	Тема	Виды движений
№40,41 04.03. 25 06.03. 25	Развитие выносливости и гибкости	Строевые упражнения и перестроения; Ходьба; Бег до 3 минут; Упражнения на восстановление дыхания; Равновесие; Ритмическая гимнастика «Если добрый ты ...»; Эстафеты с прыжками; Подвижная игра «Не попадись»; Игра малой подвижности «Три, тринадцать, тридцать». Упражнения игрового стретчинга
№42,43 11.03. 25 13.03. 25	Развитие быстроты движений и гибкости	Строевые упражнения и перестроения; Ходьба; Бег; Упражнения на восстановление дыхания;

		<p>Коррекционные упражнения; ОРУ с обручем; Эстафеты с прыжками; Игровые упражнения с мячом: «Быстро передай», «Проведи мяч»; Игра малой подвижности «Товарищ командир». Упражнения игрового стретчинга.</p>
<p>№44,45 18.03. 25 20.03. 25</p>	<p>Развитие ловкости и гибкости</p>	<p>Строевые упражнения и перестроения; Ходьба; Бег; Упражнения на восстановление дыхания; равновесие; ОРУ с большим мячом; Эстафеты с обручем; Игровые упражнения: «Ловко и быстро», «Попади в ворота»; Подвижная игра «Зайцы и охотники»; Игра малой подвижности «Угадай, что делали?». Упражнения игрового стретчинга.</p>
<p>№46,47 25.03. 24 27.03. 24</p>	<p>Развитие силы и гибкости</p>	<p>Строевые упражнения и перестроения; Ходьба; Бег; Упражнения на восстановление дыхания; коррекционные упражнения; ОРУ без предметов; Упражнения для укрепления стоп; Основные движения – спрыгивание; лазанье по гимнастической стенке; Эстафеты с прыжками; Игра малой подвижности «Делай наоборот» Упражнения игрового стретчинга.</p>

#### Апрель

№ занятия	Тема	Виды движений
<p>№48,49 01.04. 25 03.04. 25</p>	<p>Развитие выносливости и гибкости</p>	<p>Строевые упражнения и перестроения; Ходьба; Бег до 3 минут; Упражнения на восстановление дыхания; равновесие; ОРУ с палками; Эстафеты: «Школа ловких»; Подвижная игра «Рыбаки и рыбки»; Игра малой подвижности «Дрозд». Упражнения игрового стретчинга.</p>
<p>№50,51 08.04. 25 10.04. 25</p>	<p>Развитие быстроты движений и гибкости</p>	<p>Строевые упражнения и перестроения; Ходьба; Бег; Упражнения на восстановление дыхания; Коррекционные упражнения; ОРУ без предметов; Эстафеты с мячом; Игровые упражнения с обручем: «Игольное ушко», «С кочки на кочку»; Игра малой подвижности «Запрещенное движение». Упражнения игрового стретчинга.</p>
<p>№52,53 15.04. 25</p>	<p>Развитие ловкости и</p>	<p>Строевые упражнения и перестроения; Ходьба;</p>

17.04. 25	гибкости	Бег; Упражнения на восстановление дыхания; равновесие; ОРУ с малым мячом; Эстафеты с мячом; Игровые упражнения: «Мяч о стенку», «Пас ногой»; Подвижная игра «Кто больше соберет»; Игра малой подвижности «Лево – право». Упражнения игрового стретчинга.
№54,55 22.04. 25 24.04.25	Развитие силы и гибкости	Строевые упражнения и перестроения; Ходьба; Бег; Упражнения на восстановление дыхания; Коррекционные упражнения; ОРУ с палкой; Упражнения для укрепления стоп; Основные виды движений: прыжки; лазанье по гимнастической стенке; Эстафеты с бегом; Игра малой подвижности «Рожки да ножки» Упражнения игрового стретчинга.
<b>Всего занятий 55</b>		

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Основная литература

1. Аверина И.Е. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ: практическое пособие 4 изд., М.: АС Пресс, 2008.- 144с.
- 2.Борисова Е.Н. «Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками».
15. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 48 с.
3. Вареник Е.Н. «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет», М., 2008.
4. Виноградова Н.А., Позднякова Н.В. Сюжетно - ролевые игры для старших дошкольников: практическое пособие». 2-е изд.- М.: Айрис-пресс, 2008. – 128 с.
5. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении: метод.пособие. М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006.- 144 с.
- 6.Воспитание индивидуальности. Учебно-методическое пособие под ред. Е.Н. Степанова. М.: ТЦ Сфера, 2008. – 224с.
- 7.Занозина А., Гришанина С. Перспективное планирование физкультурных занятий детьми 6-7 лет. - М., 2008. –60 с.
8. Кайл Р. Детская психология: Тайны психики ребенка (психологическая энциклопедия), СПб: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002.- 416с.
- 9.Кудрявцев В. Т. «Развивающая педагогика оздоровления», М., Линка –пресс, 2000.
10. Потапчук А.А. Лечебные игры и упражнения для детей. Спб.: Речь, 2007.- 99с.
11. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников. Метод. пособие (С.Д. Поляков, С.В. Хрущев, И.Т. Корнеева и др.), М.: Айрис- пресс, 2006. - 96 с.
12. Щетинин М.Н. Стрельниковская дыхательная гимнастика для детей: методическое пособие. 2-е изд., испр.- М.: Айрис-пресс, 2008. – 112 с.
13. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э. Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016. – 144 с.
- 14.Семёнов, Л. А. Модель технологии проведения мониторинга и осуществления коррекции физической подготовленности детей в дошкольном образовательном учреждении [Текст] / Л.А. Семёнов, Н.В. Болдырева.– Сборник материалов Международной научно-практической конференции «Психолого-педагогические и медико-

биологические проблемы физической культуры, спорта, туризма и олимпизма: инновации и перспективы развития». Челябинск, 3-4 мая 2011 г. Часть 3. – С. 106-109.

15. Семёнов, Л.А. Критерии оценки итоговых результатов в физическом воспитании детей в дошкольных образовательных учреждениях [Текст] / Л.А. Семенов, Ю.В. Кадочникова. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2013. -№ 5. - С. 2-6.

16. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112 с.

**Литература для детей и родителей:**

1. Ковалев Л.Н. «Спорт в семейном воспитание детей» - 2000г. - 328 с.
  2. Реймерс Н.Ф. «Спорт в современной семье» - Дрофа, 2004г. - 532 с.
  3. Иванова Т.О. «Физическое воспитание детей», 2005г.
-