

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №126 Г. СОЧИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГО-
РОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Принята на заседании
педагогического совета
от «28» августа 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Заведующий МДОБУ №126
Богданова Рипсимэ Сергеевна
«28» августа 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

(художественной, туристско-краеведческой, технической, естественно-научной, физкультурно-спортивной, со-
циально-педагогической)

«ФИЗКУЛЬТОШКА»

(указывается наименование программы)

Уровень программы: ознакомительный
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 1 год (72 ч.)
(общее количество часов, количество часов по годам обучения)

Возрастная категория: от 5 до 7 лет

Форма обучения: очная
(очная, очно-заочная, дистанционная)

Вид программы: модифицированная
(модифицированная, авторская)

Программа реализуется на: внебюджетной основе
(бюджетной, внебюджетной)

ID-номер Программы в Навигаторе: 59087

Автор-составитель:
Коршунова Елена Валентиновна
Инструктор по физической культуре
(Ф.И.О. и должность разработчика)

г. Сочи 2023 г.

Содержание:

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.....	3-4
1.2. Актуальность	4
1.3. Новизна, особенности программы.....	4
1.4. Цели и задачи реализации программы по дополнительному образованию...	4-5
1.5. Принципы реализации дополнительной общеобразовательной программы дополнительной общеразвивающей программы спортивной направленности «Физкультушка» для детей от 5 до 7 лет.....	5-6

II. Содержательный раздел

2.1. Формы организации двигательной деятельности кружка.....	6
2.2. Методы обучения.....	6
2.3. Этапы реализации дополнительной общеобразовательной программы.....	6-7
2.4 . Ожидаемые результаты	7
2.5. Формы подведения итогов	7-8
2.6. Учебно-тематический план кружка «Физкультушка».	8-9
2.7. Содержание дополнительной образовательной программы	9-16
2.8. Методические рекомендации для физического воспитания детей 5-7 лет кружка «Физкультушка». Футбол. Бадминтон. Баскетбол.....	16-18

III. Организационный раздел

3.1. Организация жизнедеятельности детей спортивного кружка «Физкультушка»... ..	18-19
3.2. Структура занятия.....	19
3.3. Способы определения усвоения программы	19-20

IV. Методическое обеспечение

20

V. Литература

20

VI. Приложение 1

Оценка уровня физической подготовленности детей 5-6 лет и 6-7 лет.....	21-22
--	-------

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

Сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные игры. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребёнка. Не отрицая их значимости, надо признать, что у ребёнка остаётся всё 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.

По данным М. Руновой (2000), 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, является одной из причин ухудшения жизненного тонуса. Известно также, что в школе тенденция ухудшения здоровья детей с возрастом усиливается, дети приобретают ряд физических недостатков и вредных привычек.

Сегодня, чтобы успеть за новыми открытиями и шагать с миром в одну ногу, наше образование должно достичь еще немало важных усовершенствований и дать детям возможность воплотить в жизнь свои мечты и задумки, которые начинают формироваться у них в дошкольном образовательном учреждении. Воспитание всесторонне развитой личности во многом зависит от того, что в эту личность вложить, и как она с этим будет совладать.

Наблюдая за деятельностью дошкольников в детском саду, можно сказать, что спортивная деятельность является одной из самых любимых и занимательных занятий для детей.

Дети начинают заниматься спортом, как правило, с младшей группы. Включение детей в систематическую спортивную деятельность на данном этапе можно считать одним из важных условий формирования способностей детей быть ловкими, быстрыми и выносливыми.

У детей появляется самостоятельность при выполнении более сложных спортивных упражнений, игр с применением различных снарядов и оборудования.

Подготовительная к школе группа – завершающий этап в работе по физическому развитию воспитанников в ДОУ. Поэтому необходимо в стенах ДОУ создать «переходный мостик» психической и физической готовности к школе, чтобы первоклассник мог выдержать существенное напряжение, обусловленное режимом учебного дня.

Таким образом, появилась необходимость поиска путей физического и духовного оздоровления, эффективных средств развития двигательной потребности быть ловким, сильным, смелым. Решение этой проблемы возможно в совокупности социально-педагогических условий, обеспечивающих целостный воспитательный процесс, гармоничное, физическое и личностное развитие ребёнка. А

этому способствуют игровые формы организации двигательной деятельности детей.

1.2. Актуальность программы

Подвижные игры с элементами спорта как вид деятельности, предполагает изменяющиеся условия тех или иных действий, поэтому большинство этих 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 ребёнку овладеть разнообразными, достаточно сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность, творчество.

1.3. Новизна, особенности программы

Использование на занятиях спортивного кружка «Физкультушка» игр-эстафет и командных игр с элементами спорта принесёт большой положительный эффект. Так как данные игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам своей команды, а так же, тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Вследствие этого, дети научатся согласовывать свои действия с действиями своих товарищей, адекватно реагировать на свои победы и победы своих соперников.

При разработке учитывалось то, что новые двигательные системы формируются в возрасте 5-7 лет. Детям данного возраста надо предоставить возможность проявит свои способности, умения разнообразно использовать свой двигательный опыт, научиться самостоятельно находить решения, проявлять инициативу.

Программа предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование у детей самостоятельности, самоконтроля, умение действовать в группе сверстников, заботиться о своём здоровье.

1.4. Цель и задачи программы

Цель программы: обучение старших дошкольников элементам спортивных игр и упражнений, способствующих достижению «запаса прочности» здоровья у детей, развитию их двигательных способностей, улучшению физической подготовленности, формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни, содействию гармоничному физическому развитию.

Задачи оздоровительного направления:

- формировать устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- создавать условия для проявления положительных эмоций.

Задачи образовательного направления:

- обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями. обучать правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
- способствовать развитию двигательных способностей.

Задачи воспитательного направления:

- воспитывать положительные морально-волевые качества;
- формировать навыки и стереотипы здорового образа жизни.

1.5. Принципы реализации дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы спортивной направленности «Физкультушка» для детей от 5 до 7 лет

Дополнительная образовательная программа для детей дошкольников средствами элементов спортивных игр состоит в организации системы работы дошкольного учреждения, которая формирует ценностное отношение к здоровому образу жизни, совершенствует двигательную деятельность у детей в процессе организации занятий в спортивном кружке «Физкультушка». Программа определяет систему психолого-педагогических принципов:

- Принцип систематичности – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.
- Принцип развивающей направленности – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.
- Принцип воспитывающей направленности – в процессе, которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).
- Принцип оздоровительной направленности – специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.
- Принцип сознательности – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.
- Принцип наглядности - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.
- Принцип доступности – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.
- Принцип индивидуальности – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка, где индивидуально-дифференцированный подход обеспечивается:

- игрой на полной площадке или её половине;
- использование инвентаря разного веса и размера (мяч, шайба)
- увеличение или уменьшение расстояния между партнёрами в действиях парами (2,3,4м);
- дозировкой физической нагрузки при подборе игр и упражнений, их повторений;
- вариативностью обучения с учётом половых признаков;
- подбором индивидуальных заданий по развитию тех или иных качеств.

II. Содержательный раздел

2.1. Формы организации двигательной деятельности кружка:

- групповые учебно-тренировочные занятия - предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов движений;
- контрольно-проверочные занятия - позволяют определить эффективность процесса подготовки;
- соревнования – позволяют в игровой форме определить уровень спортивных достижений детей, посещающих спортивный кружок «Физкультушка»;
- индивидуальные занятия – предполагают отработку основных видов движений индивидуально с каждым ребенком.

2.2. Методы обучения:

Метод - система действий инструктора в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

- Словесные методы – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).
- Наглядные методы – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).
- Практические методы – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).
- Игровые методы – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников. Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, воспитанники совершенствуют свою координацию.

2.3. Этапы реализации дополнительной образовательной программы:

Возраст детей, участвующих в реализации Программы – 5-7 лет.

Дети старшей группы – 5-6 лет; дети подготовительной группы – 6-7 лет.

Сроки реализации программы – 2 года.

Формы и режимы занятий. Занятия кружка проводятся 8 раз в месяц по 25-30 минут во 2 половине дня. Индивидуальная работа с детьми.

Направленность развития физических качеств на занятиях в кружке (таблица 1).

Таблица 1

Сроки реализации Программы	Возрастная группа	Направленность программы
1 год обучения	5-6 лет	Быстрота, ловкость, гибкость и сила мелких мышечных групп (кисти)
2 год обучения	6-7 лет	Быстрота, сила мышц рук и гибкость

2.4. Ожидаемые результаты:

1. Разносторонняя и повышенная физическая подготовленность дошкольников, состоящих в кружке (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, подвижность).
2. Сформированность начальных организационно - методических умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организационных навыков.
3. Умение взаимодействовать с партнерами в игровых и соревновательных ситуациях, высокоразвитые волевые и моральные качества личности.
4. Снижение показателей заболеваемости дошкольников, увеличение показателя индекса здоровья.

2.5. Формы подведения итогов

Результаты реализации программы предполагается оценивать по результатам оценки уровня физического развития, физической подготовленности и показателей здоровья детей в ходе ежегодной диагностики детей. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы (таблица 2)

Таблица 2

№ п/п	Форма подведения итогов	Сроки	Ответственный
1.	Презентация результатов деятельности работы спортивного кружка «Физкультушка»	В течение учебного года. Итоговый педсовет	Руководитель кружка

2.6. Учебно-тематический план 1 и 2 года обучения (5 – 7 лет)

Возраст детей	Срок реализации программы	Количество	Продолжительность	Итого
---------------	---------------------------	------------	-------------------	-------

5-6 лет	1 год	2 раза в неделю	25 минут	72 занятий
6-7 лет	1 год	2 раза в неделю	30 минут	72 занятий

2.7 Содержание дополнительной образовательной программы

Месяц Неделя	Группа	Задачи	Основные движения	Подвижные игры
ФУТБОЛ				
Сентябрь 1 и 2 недели	старшая группа 5-6 лет	Диагностика физической подготовленности к игре в футбол	1. Челночный бег на 30м (ловкость, быстрота). 2. Ведение мяча м\у кеглями 10м, м\у кеглями 2м (ориентировка в пространстве, координация движений).	Подвижная игра «Пустое место». Дыхательные упражнения.
Сентябрь 1 и 2 недели неделя	подготовительная группа 6-7 лет	Познакомить с правилами игры, игровым полем, разметкой.	Прыжки с разбега с доставанием до предмета. Перебрасывание мяча друг другу через шнур. Подлезание под шнур.	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра малой подвижности «Летает – не летает»
Сентябрь 3 и 4 недели	старшая группа 5-6 лет	Познакомить дошкольников с игрой в футбол, историей ее возникновения.	Ходьба по гимнастической скамейке боком. Прыжки на двух ногах через мячи. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.	Подвижная игра «Ловишки с лентами» Дыхательные упражнения.
Сентябрь 3 и 4 недели	подготовительная группа 6-7 лет	Закрепить способы действий с мячом в футболе, учить их взаимодействовать с другими игроками, ориентируясь в игровом пространстве; совершенствовать	Прыжки на двух ногах между предметов. Переброска мяча стоя в шеренгах. Упражнение в ползании Крокодил».	Подвижная игра «Не оставайся на полу». игра малой подвижности «Тихо – громко»

		моторику.		
Октябрь 1 и 2 недели	старшая группа 5-6 лет	Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка; разучить индивидуальную тактику.	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. Броски малого мяча вверх и ловля его.	Подвижная игра «Птицелов»
Октябрь 1 и 2 недели	подготовительная группа 6-7 лет	Закрепить способы действий с мячом в футболе, учить их взаимодействовать с другими игроками, ориентируясь в игровом пространстве; совершенствовать моторику.	Прыжки с высоты на полусогнутые ноги. Отбивание мяча одной рукой. Переползание в прямом направлении на ладонях и ступнях.	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Игра малой подвижности «Эхо».
Октябрь 3 и 4 недели	старшая группа 5-6 лет	Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах через шнуры. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах.	Подвижная игра «Птицелов».
Октябрь 3 и 4 недели	подготовительная группа 6-7 лет	Формировать потребность и желание играть в футбол самостоятельно; развивать двигательную активность.		Подвижная игра «Не оставайся на полу».
БАДМИНТОН				
Ноябрь 1 и 2 недели	старшая группа 5-6 лет	Оценка уровня физической подготовленности к освоению элементов игры в бадминтон	1 «Подбей волан ракеткой» (число раз, координация, ловкость) 2 «Отрази волан» (точность, сила удара; на сколько метров пролетел волан) 3 «Загони волан в круг» (подача волана	Подвижная игра «Угадай, чей голосок». Игра малой подвижности «Затейники».

			снизу) – задача попасть в обруч (техника, точность попадания) 4 «Передай волан через сетку» (сила удара, техника выполнения)	
Ноябрь 1 и 2 недели	подготовительная группа 6-7 лет	Разучить правила игры в бадминтон.	Прыжки через короткую скакалку. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Бросание мяча друг другу в колоннах.	Подвижная игра «Космонавты».
Ноябрь 3 и 4 недели	старшая группа 5-6 лет	Познакомить со свойствами волана, ракеткой, историей возникновения игры в бадминтон.	Ходьба по канату боком, приставным шагом. Прыжки на правой и левой ноге. Передвигаясь вдоль каната. «Попади в корзину». Броски в корзину двумя руками.	Подвижная игра «Угадай, чей голосок». Игра малой подвижности «Затейники».
Ноябрь 3 и 4 недели	подготовительная группа 6-7 лет	Закрепить действия с воланом и ракеткой: учить играть через сетку, свободно передвигаясь по площадке, используя разнообразные удары ракеткой (справа, слева, сверху, снизу) в зависимости от игровой ситуации; разучивать способы подачи волана.	Ведение мяча в прямом направлении. Лазание под дугу. Ходьба на носках. Между мячами.	Подвижная игра «Перелет птиц». Игра малой подвижности «Летает – не летает»
Декабрь 1 и 2 недели	старшая группа 5-6 лет	«Детская лёгкая атлетика»	1 Эстафета беговая 2 бег (30 м) 3 гибкость 4 отжимание 5 прыжок в длину 6 метание	
Декабрь 1 и 2	подготовительная	Развивать смекалку, сообразительность, согласованность дви-	Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед.	Подвижная игра «Два мороза»

недели	группа 6-7 лет	жений.	Эстафета с мячом. Ползание по скамейке на ладонях и коленях.	
Де- кабрь 3 и 4 недели	старшая группа 5-6 лет	Разучить игры с воланом, способы действия с ракеткой; учить отражать волан, брошенный воспита- телем, играть вдвоём со взрослым.	Ходьба и бег боком приставным шагом с различным положени- ем рук. Прыжки на двух ногах между предметами, огывая их. Бросание малого мяча вверх и ловля его.	Подвижная игра «Хит- рая лиса».
		Развивать ловкость, координацию движе- ний, глазомер.	Прыжки на двух ногах между предметов по- переменно на правой и левой ноге. Прокатывание мяча между предметов. Ползание под шнур правым и левым бо- ком.	Подвижная игра «Салки с ленточ- кой»
Де- кабрь 3 и 4 недели	подго- тови- тельная группа 6-7 лет	Воспитывать увле- чённость игрой, же- лание играть само- стоятельно, уверен- ность в своих силах.	Подбрасывание мяча правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимна- стической скамейке на животе. Ходьба по гимнасти- ческой скамейке.	Подвижная игра «Хит- рая лиса»
		«Детская лёгкая атлетика»	1 Эстафета беговая 2 бег (30 м) 3 гибкость 4 отжимание 5 прыжок в длину 6 метание	
БАСКЕТБОЛ				
Ян- варь 1 и 2 недели	старшая группа 5-6 лет	Оценка уровня фи- зической подготов- ленности к игре в баскетбол	1 Челночный бег на 30м (ловкость). 2 Прыжки в высоту с места (количествен- ные показатели, сила). 3 Броски мяча в корзи- ну с расстояния 3м (глазомер, сила); высо- та кольца-2м.	Подвижная игра «Де- душка Ро- жок» Игра малой подвижно- сти «Эхо».

Январь 1 и 2 недели	Подготовительная группа 6-7 лет	Оценка уровня физической подготовленности к игре в баскетбол	1 Челночный бег на 30м (ловкость). 2 Прыжки в высоту с места (количественные показатели, сила). 3 Броски мяча в корзину с расстояния 3м (глазомер, сила); высота кольца-2м.	Подвижная игра «Дедушка Рожок» Игра малой подвижности «Эхо».
Январь 3 и 4 недели	старшая группа 5-6 лет	Познакомить с игрой в баскетбол, историей ее возникновения; учить простейшим видам парного взаимодействия.	Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его. Лазание под шнур. Ходьба по скамейке боком и приставным шагом.	Подвижная игра «Удочка»
Январь 3 и 4 недели	подготовительная группа 6-7 лет	Познакомить с игрой в баскетбол, историей ее возникновения; учить простейшим видам парного взаимодействия.	Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его. Лазание под шнур. Ходьба по скамейке боком и приставным шагом.	Подвижная игра «Удочка»
Февраль 1 и 2 недели	старшая группа 5-6 лет	Разучить элементы техники игры в баскетбол: стойка, ведение мяча на месте, в движении; бросок, ловля мяча, добиваться точности и качества в их выполнении.	Ходьба парами со стоящими рядом гимнастическими стенками. Метание мешочков в обруч правой и левой руками.	Подвижная игра «Не попадись»
Февраль 1 и 2 недели	подготовительная группа 6-7 лет	Упражнять в ходьбе и беге с заданием, развивать ловкость и глазомер, повторить лазание под шнур.	Перебрасывание мяча друг другу. Ползание на ладонях и коленях. Ходьба на носках между предметов.	Подвижная игра «Удочка»
Февраль 3 и 4 недели	старшая группа 5-6 лет	Способствовать развитию координации движений, глазомера, быстроты, ловкости.	Ползание на четвереньках между предметов. Ходьба по гимнастической скамейке с	Подвижная игра «Угадай, чей голосок?»

			хлопками на каждый шаг. Прыжки из обруча в обруч, без паузы.	
Февраль 3 и 4 недели	подготовительная группа 6-7 лет	Упражнять в ходьбе и беге с заданием, закрепить навык отталкивания от пола в прыжках, повторить упражнения в бросании мяча.	Ходьба по скамейке перешагивая через предметы. Бросание мяча в середину между шеренгами и ловля его . Прыжки на двух ногах через короткие шнуры.	Подвижная игра «Ключи»
Март 1 и 2 недели	старшая группа 5-6 лет	Повторить ходьбу с выполнением задания, в метании мешочков в горизонтальную цель, повторить упражнения в ползании на сохранении равновесия.	Метание мешочков в горизонтальную цель. Ползание в прямом направлении на четвереньках. Ходьба с мешочком на голове по скамейке.	Подвижная игра «Яша»
Март 1 и 2 недели	подготовительная группа 6-7 лет	Упражнять в ходьбе с выполнением задания, в ползании на четвереньках между предметами, повторить задания в прыжках, эстафету с мячом.	Прыжки шеренгами. Эстафета с мячом.	Подвижная игра «Дедушка-Медведишко»
Март 3 и 4 недели	старшая группа 5-6 лет	Повторить ходьбу с выполнением заданий, упражнять в лазании по стенке, повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Ходьба по скамейке приставным шагом. Ходьба по прямой с перешагиванием через предметы. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.	Подвижная игра «Дедушка Рожок»
Март 3 и 4 недели	подготовительная группа 6-7 лет	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге в рассыпную, в прыжках, ползании, задания с мячом.	Прыжки через короткую скакалку продвигаясь вперед. Ползание под шнур, не касаясь руками.	Подвижная игра «Затейники»

Апрель 1 и 2 недели	старшая группа 5-6 лет	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары, метании на дальность, в ползании, в равновесии.	Метание мешочков на дальность. Ползание по скамейке с мешочком на спине. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.	Подвижная игра «Затейники»
Апрель 1 и 2 недели	подготовительная группа 6-7 лет	Повторить игровой упражнение в ходьбе и беге, упражнения на равновесия, в прыжках, с мячом.	Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах вдоль шнура. Перебрасывание мяча с шеренгах.	Подвижная игра «Хитрая лиса».
Апрель 3 и 4 недели	старшая группа 5-6 лет	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары, метании на дальность, в ползании, в равновесии.	Метание мешочков на дальность. Ползание по скамейке с мешочком на спине. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.	Подвижная игра «Затейники»
Апрель 3 и 4 недели	подготовительная группа 6-7 лет	Повторять упражнения в ходьбе и беге, упражнять в прыжках в длину с разбега, перебрасывание мяча друг другу.	Прыжки в длину с разбега. Броски мяча друг другу парами. Ползание на четвереньках.	Подвижная игра «Мышеловка»
Май 1 и 2 недели	старшая группа 5-6 лет	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, упражнении в равновесии, в прыжках с мячом.	Бросание мяча в шеренгах Прыжки в длину в разбега. Ходьба на носочках между предметами.	Подвижная игра «Салки с ленточкой»
Май 1 и 2 неделя	подготовительная группа	Упражнять детей в беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с	Прыжки в длину с места. Ведение мяча одной рукой.	Подвижная игра «Ловишки» Игра малой

	6-7 лет	места, повторять упражнения с мячом.	Пролезание в обруч прямо и боком.	подвижности « Летает – не летает»
Май 3 и 4 недели	старшая группа 5-6 лет	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, упражнении в равновесии, в прыжках с мячом.	Бросание мяча в шеренгах Прыжки в длину в разбега. Ходьба на носочках между предметами.	Подвижная игра «Салки с ленточкой»
Май 3 и 4 недели	подготовительная группа 6-7 лет	Упражнять детей в беге в колонне по одному по кругу, в ходьбе и беге враспынную, в метании мешочков на дальность.	Метание мешочков на дальность. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	Подвижная игра «Садовник»

2.8. Методические рекомендации для физического воспитания детей 5-7 лет кружка «Физкультушка».

Футбол

Задачи обучения

Дети 5-6 лет

1. Познакомить дошкольников с игрой в футбол, историей ее возникновения.
2. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка; разучить индивидуальную тактику.
3. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость.

Дети 6-7 лет

1. Познакомить с правилами игры, игровым полем, разметкой.
2. Закрепить способы действий с мячом в футболе, учить их взаимодействовать с другими игроками, ориентируясь в игровом пространстве; совершенствовать моторику.
3. Формировать потребность и желание играть в футбол самостоятельно; развивать двигательную активность.

Дифференцированный подход к обучению игре в футбол

осуществляется путем:

- комплектования подгрупп по половому признаку, уровню физической подготовленности;

- увеличения или уменьшения расстояния между игроками в парных действиях, веса и размеров мяча, игрового поля, ворот;
- рациональный дозировки физической нагрузки с учетом возможностей и физического состояния ребенка, увеличения или сокращения длительности занятий.

Бадминтон

Задачи обучения

Дети 5-6 лет

5. Познакомить со свойствами волана, ракеткой, историей возникновения игры в бадминтон.
6. Разучить игры с воланом, способы действия с ракеткой; учить отражать волан, брошенный воспитателем, играть вдвоём со взрослым.
7. Развивать ловкость, координацию движений, глазомер.

Дети 6-7 лет

7. Разучить правила игры в бадминтон.
8. Закрепить действия с воланом и ракеткой: учить играть через сетку, свободно передвигаясь по площадке, используя разнообразные удары ракеткой (справа, слева, сверху, снизу) в зависимости от игровой ситуации; разучивать способы подачи волана.
9. Развивать смекалку, сообразительность, согласованность движений.
10. Воспитывать увлечённость игрой, желание играть самостоятельно, уверенность в своих силах.

Оценка уровня физической подготовленности к освоению элементов игры в бадминтон

1. «Подбей волан ракеткой» (число раз, координация, ловкость).
2. «Отрази волан» (точность, сила удара; на сколько метров пролетел волан).
3. «Загони волан в круг» (подача волана снизу). Задача – попасть в обруч (техника, точность попадания).
4. «Перебей волан через сетку» (сила удара, техника выполнения).

Дифференцированный подход к обучению элементам игры в бадминтон.

Реализуется путём:

- подбора ракеток: детских и юношеских; пластмассовых и деревянных; разного веса (от 60-125г); разной длины ручек (от 50 до 60 см), площади головки (сетчатая часть);
- увеличения в парах или уменьшения расстояния при действиях в парах в зависимости от уровня физической подготовленности ребёнка;

- подбора индивидуальных заданий, регулирования физической и эмоциональной нагрузки.

Баскетбол

Задачи обучения

Дети 5-6 лет

1. Познакомить с игрой в баскетбол, историей ее возникновения; учить простейшим видам парного взаимодействия.
2. Разучить элементы техники игры в баскетбол: стойка, ведение мяча на месте, в движении; бросок, ловля мяча, добиваться точности и качества в их выполнении.
3. Способствовать развитию координации движений, глазомера, быстроты, ловкости.

Дети 6-7 лет

1. Разучить правила игры, познакомить с площадкой, действиями защитников, нападающих.
2. Помочь детям в овладении основами игры, совершенствовать технику ведения, передачи, бросков мяча; формировать стремление достигать положительных результатов; воспитывать целеустремленность, выдержку, уверенность, решительность в действиях.
3. Развивать точность, координацию движений, быстроту реакции, силу, глазомер.

Оценка уровня физической подготовленности к игре

1. Челночный бег на 30м (ловкость).
2. Прыжки в высоту с места (количественные показатели, сила).
3. Броски мяча в корзину с расстояния 3м (глазомер, сила); высота кольца-2м.

Дифференцированный подход к обучению элементам баскетбола

Дифференцированный подход к игре реализуется в зависимости от подготовленности, роста, развития детей путем использования на разных этапах обучения:

- мячей разного веса и диаметра (детские резиновые, волейбольные, мини-баскетбольные);
- разного расстояния при работе с мячом в парах (от 1 до 2,5);
- уменьшения или увеличения длительности таймов (от 5 до 10 минут);
- постепенного увеличения высоты корзины от 1,5 до 1,8-2м(для этого хорошо иметь 4-6 навесных щита).

III. Организационный раздел

3.1 Организация жизнедеятельности детей спортивного кружка «Физкультоточка».

Вводные занятия. Группа комплектуется на добровольных началах. В группу не включаются дети с противопоказаниями по состоянию здоровья. Группы детей для занятий в спортивном кружке «Физкультушка» комплектуются с учетом общего функционального состояния детей старшего дошкольного возраста, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов (педиатра, ортопеда, хирурга, педиатра).

Учитывается запрос родителей. Родители приглашаются на вводное занятие. Руководитель кружка информирует родителей о целях и задачах занятий и ожидаемых результатах работы с детьми.

Программа рассчитана на 72 занятия в год. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана.

Занятия проводятся с сентября по май, 8 раз в месяц по 25 минут (первый год обучения) -30 минут (второй год обучения).

В структуру занятий входят различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие и т. д., дыхательная гимнастика. Способ организации детей на занятии зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

3.2. Структура занятия кружка

Ведущей формой развития двигательных способностей детей являются групповые учебно-тренировочные занятия.

Занятия имеет три части: вводную, основную, заключительную.

Вводная часть состоит из различных видов ходьбы и упражнений, комплекса ритмической гимнастики подготавливающих организм к предстоящей нагрузке. Главная ее задача: ввести детей в работу, которая запланирована, четко организовать их. Психокоррекционные игры и упражнения направленные на развитие внимания, памяти, координации движений, быстроты реакции, которые можно так же использовать в вводной части занятий. Основная часть занятия состоит из следующих элементов: упражнения на растягивание мышечного аппарата и развитие гибкости, упражнения на развитие силовых способностей, основные движения. Заканчивать занятия целесообразно подвижными играми, главным образом спортивно-соревновательного характера.

Заключительная часть. Ее продолжительность – 5-10 минут. Задачи этой занятия – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, дыхательные упражнения, телесно-тактильные упражнения.

3.3. Способы определения усвоения программы

Особенность психомоторной одаренности в дошкольном возрасте требует специального подхода к ее диагностики. Важно выявить не физическую подготовленность детей, а действительные психомоторные способности (совокупность

свойств и качеств) как важную составляющую в структуре психомоторной одаренности. На первое место здесь выступают способности в психокоординации, позволяющие ребенку экономно и полноценно использовать резервные силы организма в управлении движениями.

Так же уровень развитие психомоторных способностей определяется по следующим параметрам:

- статическая координация на ограниченной площади опоры;
- динамическая координация на ограниченной площади опоры;
- способность быстро реагировать, выполнять одиночное движение (природная быстрота реагирования);
- способность выполнять действия, требующие ориентировки тела в пространстве;
- способность воспринимать и запоминать собственные движения, воспроизводить и создавать новые (состояние психомоторной памяти);
- кондиционные способности детей, обеспечивающие физическую подготовленность;
- мотивационная готовность ребенка к двигательной активности;
- развитие гибкости;
- силовые способности.

Диагностический инструментарий (приложение 2)

IV. Методическое обеспечение

Дополнительная образовательная программа «Спортивный кружок "Физкультушка» обеспечена методическими пособиями:

- методическая литература;
- разработанные конспекты занятий кружка по месяцам;
- картотека с подвижными играми;
- аудиозаписи для комплексов ритмической гимнастики;
- иллюстрации по видам спорта
- физкультурный инвентарь и оборудование.

V. Литература

1. Волошина Л.Н., 2004.Играй на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – АРКТИ, 2004.
2. Адашквичене Э.Й., Спортивные игры и упражнения в детском саду.- М.: Просвещение, 1992.
3. Картушина М.Ю. «Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет», М., 2008 г.
Бабенкова Е.А. «Как помочь детям стать здоровыми». Методическое пособие. АСТ. Астрель. М. 2003 г.
4. Глушкова Г.В., Голубева Л.Г. «Здоровье и физическое развитие детей старшего дошкольного возраста»: Вариативные формы дошкольного образования. - 2002.
5. Маханева М.Д. «Воспитание здорового ребенка». – М.: АРКТИ, 2000.

6. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: ВЛАДОС, 2003.

7. Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада – М.: Просвещение, 1983.

Приложение 1

VI. Оценка уровня физической подготовленности детей 5-6 лет.

№	Контрольные упражнения	Пол ребенка	Уровень физической подготовленности.			
			низкий	средний	выше среднего	высокий
1	Равновесие (сек.)	М	1-5	4-6	7-9	10-12
		Д	1-5	6-8	9-11	12-14
2	Бег 30 метров (сек.)	М	10.2-9.5	9.4-8.6	8.5-8.0	7.9-7.0
		Д	12.0-11.2	11.1-10.6	10.5-9.7	9.6-7.9
3	Челночный бег 3*10 (сек.)	М	12.5-12.0	11.9-11.7	11.6-11.2	11.1-10.0
		Д	12.8-12.3	12.2-11.9	11.8-11.4	11.3-10.0
4	Прыжок в длину с места (см.)	М	62-74	75-95	96-110	111-120
		Д	62-72	73-90	91-101	102-110
5	Метание мешочка с песком в даль (150-200 гр.)	М	Прав. 3.9-5.6	5.7-6.4	6.5-7.4	7.5-8.1
			Лев. 2.5-3.0	3.1-4.4	4.5-4.7	4.8-5
		Д	Прав. 2.0-3.5	3.6-4.4	4.5-5.4	5.5-6.0
			Лев. 1.5-2.5	2.6-3.5	3.6-4.6	4.7-5.0
6	Метание набивного мяча из-за головы (см.)	М	150-186	187-200	201-250	251-270
		Д	100-139	140-155	156-210	211-220
7	Отбивание мяча	М	1-2	3-6	7-9	10-12

	о пол (кол-во)	Д	1-2	3-6	6-8	8-10
8	Гибкость (см.)	М	1 и ниже	2-3	4-5	6 и выше
		Д	2 и ниже	3-4	5-7	8 и выше

Оценка уровня физической подготовленности детей 6-7 лет.

№	Контрольные упражнения	Пол ребенка	Уровень физической подготовленности.			
			низкий	средний	выше среднего	высокий
1	Равновесие (сек.)	М	6-12	13-25	26-35	36-45
		Д	6-14	15-28	29-44	45-60
2	Бег 30 метров (сек.)	М	9.0-8.6	8.5-7.8	7.7-7.1	7.0-6.5
		Д	9.0-8.6	8.5-7.9	7.8-7.6	7.5-6.6
3	Челночный бег 3*10 (сек.)	М	11.8-11.0	10.9-10.3	10.2-9.9	9.8-9.0
		Д	12.0-11.6	11.5-11.2	11.1-10.9	10.8-10.0
4	Прыжок в длину с места (см.)	М	95-109	110-119	120-134	135-155
		Д	84-90	91-109	110-122	123-150
5	Метание мешочка с песком в даль (150-200 гр.)	М	Прав. 4.4-5.9 Лев. 3.3-5.2	6.0-7.6 5.3-5.5	7.7-8.5 5.6-5.8	8.6-9.6 5.9-7.0
		Д	Прав. 3.3-5.0 Лев. 3.0-3.9	5.1-5.4 4.0-4.7	5.5-6.5 4.8-5.5	6.6-8.3 5.6-6.0
6	Метание набивного мяча из-за головы (см.)	М	240	241-269	270-359	360
		Д	180-193	194-220	221-290	291-311
7	Отбивание мяча	М	5-10	11-20	21-34	35-70

	о пол (кол-во)	Д	5-10	11-20	21-34	35-70
8	Гибкость (см.)	М	1 и ниже	3-5	6-8	9 и выше
		Д	2 и ниже	5-8	9-11	12.5 и выше