

**бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Любинского муниципального района Омской области  
«Красноярский детский сад № 1»**

**Принята на педагогическом совете  
Протокол № \_03\_\_\_ от \_31.03.2023 г**

**Утверждаю:  
Заведующий БДОУ  
«Красноярский д/с №1»  
Заливина С.В**

БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛЮБИНСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО  
РАЙОНА ОМСКОЙ ОБЛАСТИ  
"КРАСНОЯРСКИЙ ДЕТСКИЙ  
САД № 1"

**« 31 » \_\_03. 2023 г.**

**Программа дополнительного образования для  
детей 5-7 лет «Чемпион»**

физкультурно-спортивной направленности  
форма реализации программы: очная  
уровень сложности содержания программы:  
базовый

**Целевая группа: 5-7 лет  
Сроки реализации: 2 года  
Общая трудоемкость программы: 70 часов  
Автор-составитель: Appel' Людмила Анатольевна,  
старший воспитатель**

р.п. Красный Яр, 2023 г.

## **Содержание.**

<b>1. Пояснительная записка .....</b>	<b>3</b>
<b>2. Учебно-тематический план .....</b>	<b>8</b>
<b>3. Содержание программы .....</b>	<b>12</b>
<b>4. Условия реализации программы .....</b>	<b>26</b>
<b>5. Список литературы.....</b>	<b>28</b>

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Чемпион» реализуется в сетевой форме, путем взаимодействия педагогов БДОУ «Красноярский д/с №1» (далее - ДОУ) и педагога БОУ ДО «Центр дополнительного образования». Сетевая форма реализации программы предусматривает освоение учебной и практической части программы на базе ДОУ, согласно договора № 12 от 01.09.2022 г о взаимодействии с использованием материально-технической базы и кадрового потенциала принимающих сторон.

Сетевыми партнерами являются и БДОУ «Красноярский детский сад № 1», расположенный по адресу: 646176 Омская область, Любинский район, р.п. Красный Яр, ул Октябрьская, 23. и БОУ ДО «ЦДО», расположенный по адресу: Омская область, р.п. Любинский, ул. Октябрьская, д.105, взаимодействие осуществляется согласно учебно-тематическому планированию программы и договору о сетевом взаимодействии и сотрудничестве. Сетевая форма взаимодействия предполагает проведение занятий в секции по общей физической подготовки со спортивно-оздоровительной направленностью

### 1.1 Актуальность для целевой группы:

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – задача каждого образовательного учреждения. Быть в движении – значит укреплять здоровье.

В связи с этим становится актуальной проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, дающие стойкий результат и не имеющие негативных побочных эффектов. С этой целью была создана программа дополнительного образования «Чемпион».

### Возрастные особенности физического развития детей 5 – 7 лет:

Возраст детей	Особенности развития
5 – 6	• На шестом году жизни ребёнок успешно овладевает

лет	<p>основными видами движений, которые становятся более осознанными, что позволяет повысить требование к их качеству,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• В старшем возрасте дети овладевают новыми способами выполнения знакомых им движений;</li> <li>• Осваивают новые движения (ходьбу перекатом с пятки на носок, прыжки в длину и высоту с разбега, с приземлением на мягкое препятствием, наперегонки, лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, упражнения с набивными мячами;</li> <li>• Учатся спортивным играм и спортивным упражнениям.</li> </ul>
6 – 7 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>• На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными.</li> <li>• Увеличивается проявление волевых усилий при выполнении задания.</li> <li>• Ребёнок выполняет упражнения целенаправленно, и для него важен результат.</li> <li>• У детей формируется потребности заниматься физическими упражнениями, развивается самостоятельность.</li> <li>• Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя,</li> </ul>

**Форма обучения:** очная.

**Формы проведения занятий:** физкультурное занятие в секции, спортивные досуги. соревнования, подвижные и спортивные игры.

**Особенности организации образовательного процесса:**

- индивидуальный подход к детям с учетом уровня физической подготовленности;
- индивидуальный подход к детям с учетом характера двигательной активности.

Условия коллективной формы работы:

- интерес для всех детей;
- обеспечение для каждого ребенка оптимальной физической нагрузки и моторной плотности;
- учет индивидуальных темпов двигательной активности.

Дополнительная образовательная программа рассчитана на 2 учебных года.

**Общая трудоемкость программы:** 70 часов.

Трудоемкость программы 1 года обучения: 35 часов.

Трудоемкость программы 2 года обучения: 35 часов.

**Режим занятий:** занятия в секции по общей физической подготовке (далее ОФП) проводятся 2 раза в неделю (одно занятие в неделю на воздухе) на базе БДОУ «Красноярский детский сад №1.

Длительность занятий по ОФП составляет:

5-6 лет 25 мин;

6-7 лет 30 минут

**Группы комплектуются** из числа детей в возрасте 5 – 7 лет в начале учебного года на основании заявления родителя (законного представителя), при отсутствии медицинских противопоказаний. Возможен **добор** в объединение в течение учебного года, при условии наличия медицинского допуска.

## **1.2 Цель, задачи программы:**

**Цель:** формирование у дошкольников осознанной потребности в здоровом образе жизни через занятия физической культурой и спортом.

### **Задачи программы:**

1. Сохранять и укреплять здоровье детей; повышать умственную и физическую работоспособность, предупреждать утомления;
2. Обеспечить гармонично физическое развитие, совершенствовать умения и навыки в основных видах движения, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формировать правильную осанку;
3. Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности;
4. Развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
5. Развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх, соревнованиях и физических упражнениях;

6. Повышать мотивацию к самостоятельной двигательной деятельности, интерес и любовь к спорту.

### **Принципы построения Программы:**

1. Принцип личностно-ориентированного подхода к каждому ребенку.
2. Принцип сотрудничества и сотворчества.
3. Принцип преемственности. После освоения элементарных технических элементов базовых видов спорта следуют их усложнения. Освоение последующих более сложных элементов гораздо легче на базе предыдущих.
4. Принцип систематичности.
5. 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.
- 6.
6. Принцип воспитывающей направленности– в процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).
7. 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.
8. Принцип сознательности– основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.
9. Принцип наглядности- заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.
10. Принцип доступности – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является

преимственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

### 1.3 Планируемые результаты освоения программы:

5-6лет	6-7 лет
<ul style="list-style-type: none"> <li>- умеет легко ходить и бегать, лазать по гимнастической стенке;</li> <li>- прыгает в длину, в высоту с разбега.;</li> <li>- умеет подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его обеими руками на месте и вести при ходьбе;</li> <li>-умеет кататься на двухколесном велосипеде, на самокате ориентируются в пространстве;</li> <li>-Знает элементы спортивных игр, игр с элементами соревнования, игры-эстафеты;</li> <li>- самостоятельно организывает знакомые подвижные ;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- мотивирован ежедневную двигательной деятельность;</li> <li>- сохраняет правильную осанку в различных видах деятельности;</li> <li>-выдерживает заданный темп в ходьбе и беге;</li> <li>- сочетает разбег с отталкиванием в прыжках;</li> <li>-умеет перелезть с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали;</li> <li>- соблюдать равновесие, развита координация движений и ориентировка в пространстве;</li> <li>-самостоятельно организывает подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинирует движения;</li> <li>-развит интерес к спортивным играм и упражнениям;</li> <li>- знает правила и играет в спортивные игры;</li> </ul>

### Результаты освоения программы:

#### Личностные результаты:

- обучающиеся активно включатся в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- будут проявлять положительные качества личности и научатся управлять

своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- будут проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- научатся оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Метапредметные результаты:**

- научатся характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- научатся находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- научатся общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах самоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности во время занятий физической культурой;
- смогут организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

#### **Предметные результаты:**

- научатся планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- научатся представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- научатся измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- научатся организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- научатся бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- научатся выполнять технические действия из базовых видов спорта (легкая атлетика, лыжи), применять их в игровой и соревновательной деятельности.



## Учебно-тематическое планирование 1 года обучения.

№ п/п	Название блока, раздела, темы занятия	Количество часов
<b>1. Вводное занятие (2 часов)</b>		
1.1	Набор группы. Оценка физической подготовленности	1
1.2	Вводное. Правила безопасности. Здоровый образ жизни. Влияние физических упражнений на здоровье.	1
<b>Общая физическая подготовка (33 часа)</b>		
<b>2. Упражнения на развитие скоростных способностей , развития выносливости (15 часов).</b>		
2.1	Обучение беговым упражнениям. Бег с прыжками и ускорением .Игра «Невод»	1
2.2	Старты на короткие дистанции, Подвижные игры	1
2.3	Эстафеты на различные дистанции.	1
2.4	Обучение технике бега на 30м с высокого старта. Беговые упражнения. Построение в шеренгу, колонну. ОРУ на месте Игра «Мышеловка»	1
2.5	Обучение прыжку в длину с места	1
2.6	Обучение прыжку в длину с места. Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «Третий лишний»	1
2.7	Прыжок в длину с места. Равномерный бег с последующим ускорением. Игра «Тише едешь, дальше будешь».	1
2.8	Броски большого мяча на дальность двумя руками от груди. Игра «Шишки , желуди, орехи	2
2.9	Броски большого мяча на дальность двумя руками от груди. Игра «Вышибала»	2
2.10	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. Игра «Точно в мишень»	2

<b>2.11</b>	Контрольные упражнения , подготовка к спортивным соревнованиям	2
<b>3. Спортивные и подвижные игры (18 часов)</b>		
<b>3.1</b>	Правила безопасности при проведении упражнений на развитие ловкости. Виды подвижных и спортивных игр	1
<b>3.2</b>	Подвижные игры с использованием строевых упражнений. Игра «Конники-спортсмены»	1
<b>3.4</b>	Подвижные игры на развитие координации. Эстафеты с обручами.	1
<b>3.5</b>	Подвижные игры на развитие силы и ловкости. Игра «Посадка картофеля»	1
<b>3.6</b>	Игры с прыжками « Пустое место»	1
<b>3.7</b>	Игры с мячами « Прокати свой мяч»	1
<b>3.8</b>	Игры с мячами « Гонка мячей»	1
<b>3.9</b>	Игры на выносливость « Мяч капитану»	1
<b>3.10</b>	Игры народов мира	1
<b>3.11</b>	Русские народные игры	2
<b>3.12</b>	Игры с элементами хоккея	2
<b>3.13</b>	Спортивные игры с элементами футбола	2
<b>3.14</b>	Спортивные игры с элементами баскетбола	2
<b>3.15</b>	Фестиваль подвижных и спортивных игр	1
<b>Итого</b>		<b>35</b>

**Учебно-тематическое планирование 2 год обучения.**

<b>№ п/п</b>	<b>Название блока, раздела, темы занятия</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1. Вводное занятие (2 часов)</b>		
1.1	Набор группы. Оценка физической подготовленности.	1
1.2	Вводное. Правила безопасности. Влияние физических упражнений на здоровье.	1
1.3		

<b>Общая физическая подготовка (33 часов)</b>		
<b>2. Упражнения на развитие скоростных способностей, развития выносливости (10 час).</b>		
<b>2.1</b>	Обучение построению в одну шеренгу. Подвижная игра « Найди свое место»	1
<b>2.2</b>	Обучение беговым упражнениям. Бег с прыжками и ускорением. Игра « Невод».	1
<b>2.3</b>	Старты на короткие дистанции, Подвижные игры	1
<b>2.4</b>	Обучение технике бега на 30м с высокого старта. Беговые упражнения. Построение в шеренгу, колонну. ОРУ на месте Игра «Мышеловка»	1
<b>2.5</b>	Обучение прыжку в длину с места. Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «Третий лишний».	1
<b>2.6</b>	Прыжок в длину с места. Равномерный бег с последующим ускорением. Игра «Тише едешь, дальше будешь».	1
<b>2.7</b>	Броски большого мяча на дальность двумя руками от груди. Игра «Вышибала»	1
<b>2.8</b>	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. Игра «Точно в мишень»	1
<b>2.9</b>	Прыжки на скакалки	1
<b>2.10</b>	Контрольные упражнения, подготовка к спортивным соревнованиям	1
<b>3. Спортивные и подвижные игры (8 часов)</b>		
<b>3.1</b>	Правила безопасности при проведении упражнений на развитие ловкости. Виды подвижных и спортивных игр.	1
<b>3.2</b>	Подвижные игры на развитие координации. Игра «Волна».	1
<b>3.3</b>	Игры с прыжками «Пустое место»	1
<b>3.4</b>	Игры с мячами на выносливость «Мяч капитану» «Гонка мячей»	1
<b>3.5</b>	Игры с элементами хоккея	1

<b>3.6</b>	Спортивные игры с элементами футбола	1
<b>3.7</b>	Спортивные игры с элементами баскетбола	1
<b>3.8</b>	Веселые старты	1
<b>4. Лыжная подготовка» (15 час)</b>		
5.1	Техника безопасности	1
5.2	Повторить с детьми, как одевать и снимать лыжи. - Вспомнить, как надо стоять на лыжах и ходить ступающим шагом. -Закреплять знание о техника безопасности (готовка и уборка инвентаря, переноска).	1
5.3	Игровое упражнение на лыжах: "На одной ножке". Игра на лыжах: "Пружинки", "Иди ко мне". Знакомство с лыжами (с креплением, лыжными палками, стойками для хранения лыж).	1
5.4	Ходить переменным скользящим шагом спуску и подъему "лесенкой". -Упражнять детей в навыке сохранения равновесия в сложных условиях.	2
5.5	Упражнение на лыжах: "Пружинка", "Поворотики". Ходьба без лыж в спокойном темпе. Приведение лыж в порядок.	2
5.6	Игровые упражнения на лыжах: "Будь внимательным", "Пружинка", "Ножка к ножке". Подвижная игра: "Попробуй догони".	2
5.7	Упражнение1. Скольжение. 2. Продвижение. 3. Подъем. 4. Спуск.	2
5.8	Игра-соревнование: "Охотники за птицами". Подвижная игра: "Кто первый снимет лыжи»	1
5.9	Игра-соревнование "Путь с препятствиями, пройди и обратно приди".	1
5.10	Итоговое занятие, Зимние забавы. Подготовка к соревнованиям «Лыжня России», «Сладкая лыжня».	2
<b>Итого</b>		<b>35</b>

Приведенный в разделе тематический план является примерным. В течение учебного года допускается перераспределение часовой нагрузки между темами для создания возможности развития каждого ребенка по собственной образовательной траектории.

### **3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.**

#### **I.Содержание программы 1 года обучения.**

##### **1. Вводное занятие (5 часов)**

###### **1.1. Тема: *Набор групп. Оценка физической подготовленности. (1ч)***

Набор групп. Оценка физической подготовленности.

Практика. Привлечение обучающихся к занятиям в объединении. Сверка медицинских противопоказаний. Оценка физической подготовленности

###### **1.2. Тема: *Вводное. Правила безопасности (1ч)***

Беседа: Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви. Беседа о здоровом образе жизни. Влияние физических упражнений на здоровье. Анкетирование родителей «Здоровый образ жизни вашей семьи».

#### **Общая физическая подготовка. (33 ч)**

##### **2.Легкая атлетика.**

##### **Упражнения на развитие скоростных способностей, развития выносливости (15 ч)**

Легкая атлетика Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Броски: большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

###### **2.1. Тема: *Обучение беговым упражнениям. Бег с прыжками и ускорением. Игра «Невод» (2 ч).***

###### **2.2.Тема: *Старты на короткие дистанции, Подвижные игры. (1 ч)***

Работа в команде. Учить бегу на короткие дистанции.

###### **2.3. Тема: *Эстафеты на различные дистанции (1 ч)***

###### **2.4. Тема *Обучение технике бега на 30м с высокого старта. Беговые упражнения. Построение в шеренгу, колонну. ОРУ на месте Игра***

### **«Мышеловка» (1ч).**

Форма работы: коллективная и индивидуальная работа.

Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.

### **2.5. Тема: Обучение прыжка с места (1ч).**

Форма работы: коллективная, индивидуальная.

Показ техники выполнения прыжка, Техника безопасности.

### **2.6. Тема: Обучение прыжку в длину с места. Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «Третий лишний» (1ч).**

Форма работы: коллективная, индивидуальная.

Бегать с максимальной скоростью до 60 м; выполнять легкоатлетические упражнения. Игра «Третий лишний».

### **2.7. Тема: Прыжок в длину с места. Равномерный бег с последующим ускорением. Игра «Тише едешь, дальше будешь». (1ч)**

Показ техники выполнения прыжка в длину с места. Беседа о выполнении техники безопасности. Учить правильно выполнять технику прыжка в длину с места.

Индивидуальная работа.

### **2.8. Тема: Броски большого мяча на дальность двумя руками от груди. Игра «Шишки, желуди, орехи» (2ч).**

### **2.9. Тема: Броски большого мяча на дальность двумя руками от груди. Игра «Вышибала» (2ч).**

### **2.10. Тема: Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. Игра «Точно в мишень» (2ч)**

Коллективная работа. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения броска. Осваивать технику броска различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении броска. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении броска. Игры: «Точно в цель», «Вышибало», «Шишки, желуди, орехи».

### **2.11. Тема: Контрольные упражнения, подготовка к спортивным соревнованиям (4ч).**

Форма работы: индивидуальная.

Контроль уровня подготовленности, контрольные тесты и задания.

## **3. Спортивные и подвижные игры (18 ч).**

Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в

зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности

### **3.1. Тема. *Правила безопасности при проведении упражнений на развитие ловкости. Виды подвижных и спортивных игр (1ч)***

Форма работы: групповая , индивидуальная.

Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Безопасность при проведении соревнований. Оказание помощи в опасных ситуациях.

Образовательное значение подвижных игр. Воспитательное значение подвижных игр. Оздоровительное значение подвижных игр. Классификация игр. Развитие физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость) средствами игры. Основы организации и методики проведения подвижных игр. Осуществление руководства процессом игры.

### **3.2. Тема: *Подвижные игры с использованием строевых упражнений. Игра «Конники-спортсмены» «Море волнуется» (1 ч)***

Форма работы: групповая.

Развитие основных движений, внимания, быстроты реакции, умения согласованно действовать в коллективе. При перестроение. Чёткое выполнение команд. Внимательно слушать команду, быстро найти своё место.

### **3.3. Тема: *Подвижные игры на развитие координации. Эстафеты с обручами.(1ч)***

### **3.4. Подвижные игры на развитие силы и ловкости. Игра «Посадка картофеля» (1 ч)**

Форма работы: групповая.

Игровые задания на координацию движений, силы и ловкости. Соревнования. Развитие глазомера, выносливости, скоростно-силовых способностей.

### **3.5. Тема: *Игры с мячами. (Пустое место, гонка мячей). Игра на выносливость «Мяч капитану» (4 ч).***

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.

### **3.6. Тема: *Игры народов мира (1 ч)***

Познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

### **3.7. Тема: *Русские народные игры (2ч)***

Провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

### **3.8. Тема: *Игры с элементами хоккея (2 ч).***

Игры и упражнения:

1. Ведение шайбы по прямой с использованием отскоков от борта.
2. Ведение шайбы между препятствиями и с броском в борт.
3. Ведение шайбы с изменением направления (по сигналу).
4. Ведение шайбы с перебрасыванием через бортик.
5. Ведение с передачей шайбы в парах, в тройках.
6. Ведение шайбы с противодействием противника, с обводкой защитника и броском в ворота.
7. Ведение шайбы в ограниченной зоне, в различных направлениях с ускорением по сигналу.
8. Борьба за шайбу в парах и четверках («Один против одного», «Двое против двух»).

### **3.9. Тема: *Спортивные игры с элементами футбола (2ч)***

Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.

### **3.10. Тема: *Спортивные игры с элементами баскетбола (2ч)***

Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей.

### **3.11. Тема: *Фестиваль подвижных и спортивных игр (1 ч).***

Праздник совместно с родителями.

## **II. Содержание программы 2 года обучения.**

### **1. Вводное занятие (5 часов).**

#### **1.1. Тема: *Набор групп. Оценка физической подготовленности. (1ч.)***

Набор групп. Оценка физической подготовленности.

Практика. Привлечение обучающихся к занятиям в объединении. Сверка медицинских противопоказаний. Оценка физической подготовленности.

#### **1.2. Тема: *Вводное занятие. Правила Влияние физических упражнений на здоровье. (1ч)***

Беседа Здоровый образ жизни. Влияние физических упражнений на здоровье. Анкетирование родителей «Здоровый образ жизни вашей семьи».

### **Общая физическая подготовка. (33 ч)**

#### **2. Легкая атлетика.**



## **Упражнения на развитие скоростных способностей, развития выносливости (10 ч)**

Легкая атлетика, бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Броски: большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

падением

**2.1. Тема: Обучение построению в одну шеренгу. Подвижная игра «Найди свое место» (1ч)**

**2.2. Тема: Обучение беговым упражнениям. Бег с прыжками и ускорением. Игра «Невод». Беседа, коллективная работа. (1 ч)**

Научатся правильно выполнять беговую разминку, играть в подвижные игры; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**2.3. Тема: Старты на короткие дистанции, Подвижные игры. (1 ч)**

Работа в команде. Учить бегу на короткие дистанции.

**2.4. Тема Обучение технике бега на 30м с высокого старта. Беговые упражнения. Построение в шеренгу, колонну. ОРУ на месте Игра «Мышеловка» (1ч).**

Форма работы: коллективная и индивидуальная работа.

Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.

**2.5. Тема: Обучение прыжку в длину с места. Бег из различных ИП и с разным положением рук. Игра «Третий лишний» (1ч)**

Форма работы: коллективная, индивидуальная

Бегать с максимальной скоростью до 60 м; выполнять легкоатлетические упражнения. Игра «Третий лишний».

**2.6. Тема: Прыжок в длину с места. Равномерный бег с последующим ускорением. Игра «Тише едешь, дальше будешь». (1ч)**

Показ техники выполнения прыжка в длину с места. Беседа о выполнении техники безопасности. Учить правильно выполнять технику прыжка в длину с места. Индивидуальная работа.

**2.7. Тема: Броски большого мяча на дальность двумя руками от груди. Игра «Вышибала» (1ч)**

**2.8. Тема: Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы. Игра «Точно в мишень» (1ч)**

Коллективная работа. Выявлять характерные ошибки в технике

выполнения броска. Осваивать технику броска различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении броска. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении броска. Игры: «Точно в цель», «Вышибало», «Шишки, желуди, орехи».

### **2.9. Тема: «Прыжки на скакалке» (1ч)**

Учить вращать короткую скакалку движением кистей. Упражнять в согласованных движениях рук и ног в прыжках в длину с места.

Форма работы; Индивидуальная работа. Показ техники выполнения прыжка на скакалке. Обычные прыжки на двух ногах.

Прыжки попеременно на каждой ноге. Прыжки поочередно на каждой ноге.

Игры со скакалкой: «Бабочка», «Змейка», «Возьми и передай».

### **2.10. Тема: Контрольные упражнения, подготовка к спортивным соревнованиям (1ч).**

Форма работы: индивидуальная

Контроль уровня подготовленности, контрольные тесты и задания.

## **3. Спортивные и подвижные игры (8 ч)**

Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.

### **3.1. Тема: Правила безопасности при проведении упражнений на развитие ловкости. Виды подвижных и спортивных игр (1ч).**

**Форма работы: групповая, индивидуальная.**

Вводное занятие.

Техника безопасности на занятиях по подвижным играм. Безопасность при проведении соревнований. Оказание помощи в опасных ситуациях.

Образовательное значение подвижных игр. Воспитательное значение подвижных игр. Оздоровительное значение подвижных игр.

Классификация игр. Развитие физических качеств (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость) средствами игры. Основы организации и методики проведения подвижных игр. Осуществление руководства процессом игры.

### **3.2. Подвижные игры на развитие координации. Игра «Волна»(1ч)**

### **3.3 . Тема: Игры с прыжками (1 ч)**

Уметь выполнять общеразвивающие упражнения, эстафету с

прыжками на двух ногах, самостоятельно играть в разученные игры.

**3.4. Тема: *Игры с мячами. (Пустое место, гонка мячей). Игра на выносливость «Мяч капитану» (1 ч).***

Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей

**3.5. Тема: *Игры с элементами хоккея (1 ч).***

Игры и упражнения:

1. Ведение шайбы по прямой с использованием отскоков от борта.
2. Ведение шайбы между препятствиями и с броском в борт.
3. Ведение шайбы с изменением направления (по сигналу).
4. Ведение шайбы с перебрасыванием через бортик.
5. Ведение с передачей шайбы в парах, в тройках.
6. Ведение шайбы с противодействием противника, с обводкой защитника и броском в ворота.
7. Ведение шайбы в ограниченной зоне, в различных направлениях с ускорением по сигналу.
8. Борьба за шайбу в парах и четверках («Один против одного», «Двое против двух»).

**3.6. Тема: *Спортивные игры с элементами футбола (1ч)***

Уметь выполнять бег в среднем темпе, эстафету с мячом, самостоятельно играть в разученные игры с ручным мячом и в футбол.

**3.7. Тема: *Спортивные игры с элементами баскетбола (1ч)***

Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. Развитие скоростно-силовых способностей.

**3.8. Тема *«Веселые старты» (1 ч)***

Цель: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственность.

**4. Лыжная подготовка» (15 час)**

**4.1.Тема: *Техника безопасности(1ч0***

**4.2. *Знакомство с лыжами (с креплением, лыжными палками, стойками для хранения лыж) (1ч).***

Заинтересовать ребенка к предстоящим лыжным занятиям. -Дать четкую установку детям по технике безопасности при переносе лыж и палок. - Научить надевать и снимать лыжи, стоять на параллельно стоящих лыжах.

**4.3.Тема: *Упражнение на лыжах (1ч)***

Скольжение на лыжах без палок змейкой. Упражнять в ходьбе на лыжах «змейкой» на встречу друг другу (сходясь и расходясь) 3 конуса на расстоянии 3 м. друг от друга. Воспитывать дружелюбие и взаимопомощь П/И «А ну-ка повернись», «Прокатись не упади».

**4.4 Тема: Упражнение на лыжах: «Кто быстрее добегит до флажка», «У кого будет меньше шагов» П/И «Лыжные дуэты» (2ч)**

Развивать у детей выносливость, силу воли, выдержку, смекалку, находчивость. Продолжать упражнять детей ходьбе скользящим шагом, проходя расстояние до 500 метров. Воспитывать дружелюбие и взаимопомощь.

**4.5. Тема: Упражнение на лыжах: «Вокруг флажка», «Кто пойдет и ни разу не упадет», «А ну-ка повернись» П/И «Попади в цель», «Биатлон» (2 ч)**

Определить прочность двигательных навыков, необходимых для зимних игровых упражнений. Учить детей проявлять смекалку и быстроту реакции в играх.

**4.6. Тема: Игровые упражнения на лыжах: «Будь внимательным», «Пружинки», «Ножка к ножке» (ходьба приставным шагом влево и вправо) П/И «Пружинки на месте» (2ч)**

Учить ходить на лыжах переменным скользящим шагом по прямой. - Упражнять в поворотах переступанием. -Упражнять в сохранение равновесия на лыжах и ориентировке в пространстве. -Воспитывать смелость и решительность.

**4.7.Тема: «Лыжная гимнастика» (2ч)**

Упражнения на лыжах «Где же ваши ручки, где же ваши ножки», « А ну-ка повернись» (поворачиваться на месте вокруг пяток лыж на горизонтальной площадке) П/И «Пружинки на месте». Продолжать учить вдыхать воздух только через нос, а выдыхать через рот или нос. Продолжать учить делать повороты переступающим шагом, обходить предметы на спортивном участке. Фиксировать внимание детей на технике передвижения на лыжах и развитие самостраховки.

**4.8.Тема: Упражнение на лыжах: «Прыгаем вместе» Игры на лыжах: «Кто быстрее повернется» П/И «Вокруг флажка», «Кто пройдет и ни разу не упадет» (1ч)**

Учить детей ходьбе на лыжах с неожиданными поворотами, остановками, увеличением и уменьшением скорости. Развивать внимание, сообразительность и умение ориентироваться в пространстве. Приучать проявлять волю преодолевать трудности, препятствия, помогать друг другу.

**4.9.Тема: Игровые упражнения на лыжах: «Будь внимательным», «Пружинки», «Ножка к ножке» (ходьба приставным шагом влево и вправо) (1ч)**

Совершенствовать навык ходьбы на лыжах скользящим шагом.

**4.10. Тема: Зимние забавы (подготовка к соревнованиям) (2 ч).**

Развлечение совместно с родителями. Подготовка к спортивным соревнованиям.

### **III. Методические условия реализации программы**

#### **3.1. Краткое описание основных методов и технологий. Методы и приемы обучения**

##### **Наглядные:**

- наглядно-зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и спортивного оборудования, зрительные ориентиры);

- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

##### **Словесные:**

- объяснения, пояснения, указания;

- подача команд, распоряжений, сигналов;

- вопросы к детям и поиск ответов;

- образный сюжетный рассказ, беседа;

- словесная инструкция;

- слушание музыкальных произведений.

##### **Практические:**

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;

- выполнение упражнений в игровой форме;

- выполнение упражнений в соревновательной форме;

- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

#### **• *Здоровьесберегающие технологии***

поддержания здоровья воспитанников и формирования у них необходимых навыков здорового образа жизни необходимо соблюдать санитарно – гигиенические требования.

#### **• *Игровые технологии*** используются для развития физических качеств, формирования умений и навыков в выполнении физических упражнений,

активизации и совершенствовании основных психических процессов, лежащих в основе двигательной активности дошкольников.

- **ИКТ.** Использование информационно-коммуникационных технологий

### **3.2 Способы работы по образовательной области «Физическое развитие»**

**Фронтальный способ.** Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

**Поточный способ.** Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие – ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

**Групповой способ.** Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

**Индивидуальный способ.** Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

#### **IV. Контрольно-оценочные средства.**

В соответствии с ФГОС дошкольного образования, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей. Освоение Программы не сопровождается проведением промежуточной аттестации и итоговой аттестации воспитанников.

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Такая оценка производится педагогическим работником в рамках оценки индивидуального развития дошкольников, связанной с оценкой эффективности педагогических действий и лежащей в основе их дальнейшего планирования.

Педагогическая диагностика проводится в ходе наблюдений за активностью детей в спонтанной и специально организованной деятельности.

Результаты педагогической диагностики могут использоваться исключительно для решения следующих образовательных задач:

1. индивидуализации образования (в том числе поддержки ребенка, построения его образовательной траектории или профессиональной коррекции особенностей его развития);

2. оптимизации работы с группой детей.

Периодичность и сроки проведения мониторинга:

Проводится 2 раза в год (начало и конец учебного года). Длительность проведения: 2-3 недели.

Педагогическая диагностика проводится по методике Е.А. Петровой и Г.Г. Козловой: «Карта социально-личностного развития дошкольников», Санкт-Петербург, ЦДК проф. Л.Б. Баряевой, 2015 год.

Форма подведения итогов:

1 Диагностика физической подготовленности;

- 2 Результаты соревнований;
- 3 Выставка спортивных достижений;

#### **Диагностическая часть:**

В начале и в конце учебного года проводится диагностика подготовленности дошкольников.

#### **Диагностическая методика выявления физических способностей и навыков детей.**

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

**Быстрота** – это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

В качестве тестового упражнения предлагается бег на 30 метров. Длина беговой дорожки должна быть на 5-7 м больше, чем длина дистанции.

**Сила** – это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Тестовое упражнение бросок набивного мяча. **Прыжок в длину с места.** Прыжок выполняется 3 раза, фиксируется лучшая из попыток.

**Ловкость** - это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Ловкость оценивается по результатам челночного бега на дистанцию 3x10м.

**Выносливость** – это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности, выносливость определяется функциональной устойчивостью



нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Выносливость можно оценить по результату **непрерывного бега в равномерном темпе**: на дистанцию 300 метров. Тест считается выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановки.

**Гибкость** – это морфофункциональные свойства спорно – двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость оценивается при помощи упражнения – наклон вперёд.

Результаты диагностики физической подготовленности оцениваются по ориентировочным показателям физической подготовленности детей 6-7 лет (утверждено Постановлением Правительства Р.Ф. 29 декабря 2001г. №916), с учётом особенностей детей ДОУ.

	<b>Наименование показателя</b>	<b>5-6 лет М</b>	<b>5-6 лет Д</b>	<b>6-7 лет М</b>	<b>6-7 лет Д</b>
1	Челночный бег 3X10 м. сек.	8,0-7,4	8,5-7,7	7.2-6,8	7,5-7,0
2	Длина прыжка с места см.	100-140	90-140	130-155	125-150
3	Бросок наб. мяча из-за головы стоя см.	175-300	170-280	220-350	190-330
4	Подъём туловища сед за 30 сек. (кол-во)	10-12	8-10	12-14	19-12
5	Наклон туловища вперёд из положения стоя см.	4-7	7-10	5-8	8-12

6	Бег на дистанцию 30 м.	7,0-6,3	7,5-6,6	6,2-5,7	6,5-5,9
---	------------------------	---------	---------	---------	---------

**Тест для определения прироста показателей психофизических качеств.**

- 4  $100(V1-V2)$
- 5  $W=1/2(V1+V2)$
- 6 W – прирост показателей темпов в %
- 7 V1- исходный уровень
- 8 V2 – конечный уровень

		Лист оценки результатов освоения программы			
		Параметры оценки	Уровень		
			Низкий	Средний	Высокий
		Челночный бег 3x10 м. сек.			
		Длина прыжка с места см.			
		Бросок наб. мяча из-за головы стоя см			
		Подъем туловища сед за 30 сек. (кол-во)			
		Наклон туловища вперед из положения стоя см.			
		Бег на дистанцию 30 м.			

#### 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .

Для осуществления программы в детском саду созданы все условия, обеспечивающие эффективное решение задач физического воспитания и спортивной подготовки. Организация режима дня и воспитательно - образовательного процесса в дошкольном образовательном учреждении производится в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами для ДОО 2.4.1.3049-13 .Соблюдается режим дня, питания, спортивной деятельности детей.

##### 4.1.Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Автор	Название программ, педагогических технологий, методических разработок, пособий.	Год издания
Э.Я. Степаненкова	Физическое воспитание в детском саду.	Москва, 2005 г.
Э.Й.Адашкявичене	Баскетбол для дошкольников.	Москва, 1983 г.
Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова	Играем в баскетбол	Москва, 2001 г.
Мэтт Парсель	Баскетбол.	Москва, 2001 г.
Э.Й.Адашкявичене	Баскетбол для дошкольников.	Москва, «Просвещение», 1983 г.
Алямовская В.Л.	Физкультура в детском саду. Теория и методика организации физкультурных мероприятий.	Москва, «Первое сентября», 2005 г.
Борисова Е.Н.	Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.	Волгоград, 2007 г.
Волошина Л.Н., Курилова Т.В.	Играем в баскетбол. Игры с элементами спорта.	Москва, 2001 г. Москва, 2004 г.
Горькова Л.Г., Обухова Л.А.	Занятия физической культурой в ДОУ.	Москва, 2005 г.
Кистяковская М.Ю., Кенеман А.В.	Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе.	Москва, 1992 г.
Козак О.Н.	Большая книга игр для детей от 3	С-П, 1999 г.

	до 7 лет.	
Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б.	Развивающая педагогика оздоровления.	Москва, 2000 г.
Литвинова М.Ф.	Русские подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста.	Москва, 2004 г.
Маслюков А.В.	Развитие координационных способностей у школьников.	Москва, «Чистые пруды», 2008 г.
Мэтт Парсель	Баскетбол.	Москва, 2001 г.
Неустроев В.Н.	Ручной мяч.	Москва, «Чистые пруды». 2008 г.
Степаненкова Э.Я.	Методика физического воспитания.	Москва, 2005 г.
Страковская В.Л.	300 игр и упражнений для оздоровления детей от 1 до 14 лет.	Москва, 1994 г.

#### 4.2 Материально – техническое обеспечение:

Для проведения занятий в зале выделено время и представлены: Спортивно – оздоровительный комплекс, состоящий из гимнастической стенки, спортивных матов, набора скамеек, мячей, досок, гимнастических палок , степ платформ , больших ортопедических мячей, лыжи с палками

Детские тренажеры	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Занимательный батут;</li> <li>- Детская беговая дорожка;</li> <li>- Детский тренажер « Мини-Твистер»;</li> <li>- Детский велотренажер;</li> <li>- Детский многофункциональный гребной тренажер;</li> <li>- Детский тренажер « Скамья для жима»;</li> <li>- Детский тренажер для ходьбы;</li> </ul>
-------------------	---

Средства обучения и воспитания: музыкальный центр, телевизор, проектор, ноутбук.

На территории детского сада имеется спортивная площадка с беговой дорожкой по периметру из резиновой крошки, зимой это объект лыжни, установлен уличный спортивный комплекс «Переправа», зоны с гимнастическим оборудованием и спортивными снарядами, зона с оборудованием подвижных игр , полосы препятствий, ямы для прыжков.

#### Кадровое обеспечение программы:

- педагог дополнительного образования «БОУ ДО «ЦДО»
- воспитатели БДОУ «Красноярский детский сад №1»

Приказ Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 N 761н "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников образования". Требования к профессиональному образованию педагога дополнительного образования (включая старшего):

Требования к квалификации. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

Инструктор по физической культуре

Требования к квалификации. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта, доврачебной помощи без предъявления требований к стажу работы.

## 5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

### 5.1. Список нормативно-правовой литературы:

1. Закон РФ «Об образовании» от 29.12.12 г. № 273-ФЗ.
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности (утверждён приказом №1014 от 30.08.2013, регистрация в МинЮсте 26.09.2013 г.).
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении ФГОС дошкольного образования»;
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1014 « Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности дошкольного образования»;
5. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы в дошкольных учреждениях 2.4.1.3049-13 от 30.07.2013г .№58
6. Устав ОУ.

### 5.2. Список учебно-методической литературы:

- Анисимова М.С., Храброва Т.В. «Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста» Санкт-Петербург: Детство Пресс 2020
- Бабаева Т.И. ,Гогоберидзе А.Г., Михайлова З.А. «ДЕТСТВО» Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования Санкт-Петербург: Детство Пресс 2019
- Грядкина Т.С. Образовательная область « Физическое развитие» Санкт-Петербург: Детство Пресс 2019
- Давыдова М.А. «Спортивные мероприятия для дошкольников». Москва « Вако» 2007
- Зверева О.Л., Кротова Т.В. Общение педагога с родителями в ДОУ: Методический аспект. - М.: ТЦ Сфера, 2019
- Каштанова Г.В. «Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» /– М., АРКТИ, 2010.
- Кириллова Ю.А. «Сценарии физкультурных праздников от 3 до 7 лет» С.П. «Детство-Пресс», 2012.
- Кочеткова Л.В.«Оздоровление детей в условиях детского сада» / - М., ТЦ Сфера, 2010.

- Лялина Л.А. «Народные игры в детском саду». Москва Творческий Центр «СФЕСО» 2008
- Нищева Н.В. «Подвижные и дидактические игры на прогулке» С.П. «Детство- Пресс», 2012.
- Пензулаева Л.И. «Физическая культура в детском саду», Система работы в старшей группе детского сада. / Л.И. Пензулаева. - М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.
- Пензулаева Л.И.«Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет» М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2020.
- Прищепа С.С. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет». Москва Творческий Центр «СФЕСО» 2009
- Подольская Е. И. «Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет». Волгоград 2012
- Прохорова Г.А. «Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет» – М., Айрис-пресс, 2010
- Под редакцией Мартынова Е.А., Давыдова Н.А., Кислюк Н.Р. Примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования ООО Издательство «Детство-Пресс», 2016
- Силантьева С.В. Игры и упражнения для свободной деятельности детей дошкольного возраста Санкт-Петербург: Детство Пресс 2013
- Соколова Л.А. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольника Санкт-Петербург: Детство Пресс 2013
- Соченова Е.А. «Игры- эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря». Санкт-Петербург: Детство Пресс 2010
- Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр, Для Работы с детьми 2-7 лет. / - М: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019.
- Харченко Т.Е. «Физкультурные праздники в детском саду». Сценарии спортивных праздников и развлечений. Санкт-Петербург: Детство Пресс 2011

### **5.3. Список методической литературы для родителей:**

- Александрова, В.А. Здоровье вашего ребенка. Новейший справочник /В.А. Александрова. - СПб.: Сова, 2005.
- Белых, В. Правила здорового образа жизни /В. Белых. – Ростов н/Д.: Феникс, 2017.
- Клопотовская, Е.Е. Здорово быть здоровым./ Е.Е. Клопотовская, Р.Ш. Мошнина, А.В. Погожева. – Москва: Просвещение, 2019г.
- Шорыгина, Т.А. Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье/ Т.А. Шорыгина.- Москва: Сфера, 2019

### **5.4. Список литературы для детей.**

- Дельво, Н. Маша не хочет мыться / Н. Дельво, А. де Петиньи. – М.: Захаров, 2013.
- Качур, Е. Если хочешь быть здоров /Е. Качур. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.
- Кротова К.А., Мохов Д.Е., «Будь здоров! Как стать суперсильным, быстрым и побеждать в гонках», «Питер», 2021г
- Хаткина, М. Веселые уроки здоровья для умных мальчиков и девочек /М. Хаткина. – М.: БАО, 2013

#### **5.5. Интернет-ресурсы.**

1. Методическая копилка инструктора по физической культуре ДОУ  
<https://nsportal.ru/detskii-sad/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/2020/04/25/metodicheskaya-kopilka-instruktora-po>
2. Учебно-методические материалы для инструктора по физической культуре ДОУ.  
[https://vk.com/topic-100285962\\_33849375](https://vk.com/topic-100285962_33849375)  
[http://www.firo.ru/wp-content/uploads/2014/02/POOP\\_DO.pdf](http://www.firo.ru/wp-content/uploads/2014/02/POOP_DO.pdf)