

**Управление образования администрации  
Устьянского муниципального округа Архангельской области  
МБДОУ «Центр развития ребёнка – детский сад «Алёнушка»**

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ  
педагогического совета  
Протокол № 1  
« 30 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом № 8 50  
от «31» августа 2023 г.  
заведующий МБДОУ «ЦРР –  
детский сад «Алёнушка»  
(С.В. Тетерина/



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Неболейка»**

**(стартовый уровень)**

Возраст детей 5 – 7 лет  
Срок реализации: 1 год

ФИО и должность составителя (составителей):  
Пушкина В.Е, воспитатель

**п. Октябрьский, 2023 год**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Стр.</b>
	Паспорт Программы	<b>3</b>
<b>I</b>	<b>ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>5</b>
1.1	Пояснительная записка	<b>5</b>
1.1.1	Цель и задачи Программы	<b>6</b>
1.1.2	Принципы и подходы к формированию программы	<b>6</b>
1.1.3	Значимые для разработки и реализации Программы характеристики	<b>7</b>
1.2.	Планируемые результаты освоения Программы	<b>10</b>
1.2.1	Целевые ориентиры дошкольного образования в соответствии ФГОС ДО	<b>10</b>
1.2.2	Целевые ориентиры образования на этапе завершения дошкольного образования	<b>10</b>
1.2.3.	Педагогическая диагностика	<b>11</b>
<b>II</b>	<b>СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>13</b>
2.1.	Описание образовательной деятельности в соответствии с ФГОС ДО и содержанием Программы	<b>13</b>
2.2.	Комплексно-тематическое планирование	<b>15</b>
<b>III</b>	<b>ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>29</b>
3.1.	Материально-техническое обеспечение Программы	<b>29</b>
3.2.	Объем образовательной нагрузки (учебный план)	<b>29</b>
3.3.	Организация развивающей предметно-пространственной среды	<b>29</b>
<b>IV.</b>	<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ</b>	<b>30</b>
4.1.	Контроль за реализацией программы	<b>30</b>
	Список литературы	<b>31</b>

## Паспорт Программы

Наименование программы	Программа по физическому развитию и оздоровлению детей дошкольного возраста (5 – 7 лет) «Неболейка!»
Основание для разработки программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Конституция РФ (ст. 43,72).</li> <li>2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ.</li> <li>3. Приказ Минобрнауки «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам дошкольного образования» от 30.08.2013г. №1014.</li> <li>4. Письмо Минобрнауки от 02.06.98 г. № 89/34-16 «О реализации права дошкольного образовательного учреждения на выбор программ и педагогических технологий».</li> <li>5. Письмо Минобрнауки РФ от 14.03.00 г. № 65/23-16 «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения».</li> <li>6. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», которые утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28.</li> </ol>
Заказчик программы	МБДОУ «ЦРР – детский сад «Алёнушка»
Разработчик программы	Пушкина Виктория Евгеньевна, первая квалификационная категория
Исполнители программы	Педагогический работник, отвечающий за реализацию программы
Цели программы	Укрепление здоровья и снижение заболеваемости детей; совершенствование двигательной деятельности детей путем оптимизации работы по развитию физических качеств у детей дошкольного возраста (5лет -7лет).
Задачи программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Расширять у детей представления о многообразии физических и спортивных упражнений, о значении спорта в сохранении и укреплении здоровья;</li> <li>2. Вызывать стремление к выражению своих возможностей в процессе выполнения упражнений: правильно оценивать свои силы, мобилизовать их адекватно поставленным целям;</li> <li>3. Способствовать развитию двигательных умений, навыков, физических качеств;</li> <li>4. Воспитывать у детей интерес к соревнованиям как форме максимального проявления физических и психических возможностей.</li> </ol>
Ожидаемые конечные результаты	<p>К концу учебного года у детей:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Расширены представления о многообразии физических и спортивных упражнений, о значении спорта в сохранении и укреплении здоровья;</li> <li>2. Появится стремление к выражению своих возможностей в процессе выполнения упражнений: правильно оценивать свои силы, мобилизовать их адекватно поставленным целям;</li> <li>3. Развиты двигательные умения, навыки, физические качества в соответствии с возрастными особенностями;</li> <li>4. Появится интерес к соревнованиям как форме максимального проявления физических и психических возможностей.</li> </ol>

Организация контроля за реализацией Программы	Заведующий ДОУ Совет педагогов
Срок реализации Программы	1 учебный год

# І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

## 1.1. Пояснительная записка

Здоровье – бесценное достижение не только каждого человека, но и всего общества. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Здоровье детей - это будущее нашей страны. Сегодня дети составляют почти треть населения Земли, и забота об их будущем, об их здоровье является одной из основных задач государства. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни. То, что упущено в детстве, трудно наверстать.

Современная жизнь ставит перед нами много проблем, среди которых самой актуальной, является проблема сохранения и укрепления здоровья.

За последние годы значительно ухудшилось состояние здоровья детей первых семи лет. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей, Научного центра медицинских наук физиологически зрелыми рождаются не более 14% детей, 60% детей от трёх до семи лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходит в школу абсолютно здоровыми.

Вместе с тем исследованиями отечественных и зарубежных учёных давно установлено, что здоровье человека лишь на 7 - 8 % зависит от успехов Здравоохранения и более чем на 50% от образа жизни. Здоровье не существует само по себе, раз данное, оно постоянно изменяется и нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека.

Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений.

Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма. Развитие двигательных умений при помощи физических упражнений, правильно организованного двигательного режима является одной из главных задач физического образования детей в ДОУ. Двигательные умения тесно связаны с развитием физических качеств (ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости и др.). Связь эта взаимная. Чем шире, богаче арсенал движений, тем легче ребёнку добиться успеха в двигательной деятельности.

Но в тоже время, сегодня у современных детей наблюдается сокращение двигательной активности.

Современный ребёнок, по мнению академика Н.М. Амосова, сталкивается с тремя пороками цивилизации:

- накоплением отрицательных эмоций без физической разрядки
- перееданием
- гиподинамией

Выявлено, что многие дети испытывают «двигательный дефицит». Не секрет, что из-за плохой погоды осенью, продолжительных морозов, короткого светового дня, возрастающих познавательных интересов детей (просмотр видеокассет, компьютерные игры и др.) дети много времени проводят в статичном положении (за столами, у телевизора, компьютера). Это вызывает утомление определенных мышц, нарушение обмена веществ и энергии, ведёт к снижению сопротивляемости организма к изменяющимся внешним условиям, ухудшению здоровья. В связи с этим, именно у детей старшего дошкольного возраста уже могут сформироваться вредные привычки малоподвижного образа жизни.

К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества, здоровье пока ещё не стоит на первом месте в иерархии потребностей человека. Поэтому многие родители не служат для ребёнка положительным примером здорового образа

жизни, часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач занятиям физическими упражнениями и закаливанию. И плохо представляют себе, каким образом нужно приобщить ребёнка к здоровому образу жизни. А ведь чем раньше ребёнок будет приобщен к активной двигательной деятельности, тем лучше будет осуществляться развитие моторных функций, правильно формироваться важнейшие органы и системы в соответствии с возрастными особенностями дошкольников. Интенсивно развитие физических качеств детей влечет за собой усиление сердечной деятельности, тренирует сердце, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процесса возбуждения и торможения в коре головного мозга. Через движение ребенок познает окружающий мир, у него развивается ориентировка в пространстве, проявляются волевые усилия и яркие эмоциональные переживания. Приобщение детей к активной двигательной деятельности, как одного из факторов здорового образа жизни, работа не одного дня, а целенаправленная систематически спланированная работа.

### **1.1.1. Цель и задачи Программы**

**Цель:** совершенствование двигательной деятельности детей путем оптимизации работы по развитию физических качеств у детей дошкольного возраста (5 - 7 лет), укрепление здоровья и снижение заболеваемости детей.

**Задачи:**

- 1.Расширять у детей представления о многообразии физических и спортивных упражнений, о значении спорта в сохранении и укреплении здоровья;
- 2.Вызывать стремление к выражению своих возможностей в процессе выполнения упражнений: правильно оценивать свои силы, мобилизовать их адекватно поставленным целям;
- 3.Способствовать развитию двигательных умений, навыков, физических качеств;
- 4.Воспитывать у детей интерес к соревнованиям как форме максимального проявления физических и психических возможностей.

### **1.1.2. Принципы и подходы к формированию Программы**

Программа построена на следующих принципах:

Принцип развивающего образования, целью которого является развитие ребенка. Сочетается с принципами научной обоснованности и практической применимости (содержание Программы соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики и, как показывает опыт, может быть успешно реализована в массовой практике дошкольного образования);

Принцип единства воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников.

Принцип возрастной адекватности, предполагающий подбор педагогам содержания и методов дошкольного образования в соответствии с возрастными особенностями детей.

Принцип интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей.

Принцип комплексно-тематического построения образовательного процесса, предусматривающий решение образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей раннего возраста.

Принцип учета соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом.

### 1.1.3. Значимые характеристики для разработки и реализации Программы

#### Характеристика образовательного учреждения

Учредитель	Устьянский муниципальный округ Архангельской области
Тип образовательного учреждения	Дошкольное образовательное учреждение
Наименование образовательного учреждения	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребёнка – детский сад «Алёнушка»
Юридический адрес	165210, Российская Федерация, Архангельская область, Устьянский район, п. Октябрьский, ул. Магистральная, д. 1Б, телефон 8 - (818 55) 5 - 10 - 56
Телефон/факс	(3466) 41-01-63
E-mail	<a href="mailto:dsalyonuchka2@mail.ru">dsalyonuchka2@mail.ru</a>
Сайт	<a href="http://okt-okrug-crr.ucoz.ru/">http://okt-okrug-crr.ucoz.ru/</a>

В том числе характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста:

Дошкольный возраст	ряд видов деятельности, таких как игровая, включая игру с правилами и другие виды игры, коммуникативная (общение и взаимодействие со взрослыми и сверстниками), и двигательная (овладение основными движениями) формы активности ребенка.
--------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

#### Характеристика особенностей развития детей дошкольного возраста (5 – 7 лет)

5 лет-6 лет	<p>В возрасте 5-6 лет происходят изменения в представлениях ребёнка о себе. Эти представления начинают включать не только характеристики, которыми ребёнок наделяет себя настоящего в данный отрезок времени, но и качества, которыми он хотел бы или, наоборот, не хотел бы обладать в будущем («Я хочу быть таким, как Человек-Паук», «Я буду, как принцесса» и т.д.). В них проявляются усваиваемые детьми этические нормы. В этом возрасте дети в значительной степени ориентированы на сверстников, большую часть времени проводят с ними в совместных играх и беседах, их оценки и мнения становятся существенными для них. Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками. Свои предпочтения дети объясняют успешностью того или иного ребёнка в игре.</p> <p>В этом возрасте дети имеют дифференцированное представление о своей гендерной принадлежности по существенным признакам (женские и мужские качества, особенности проявления чувств, эмоций, специфика гендерного поведения).</p> <p>Существенные изменения происходят в игровом взаимодействии, в котором существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил игры. Вместе с тем согласование действий, распределение обязанностей у детей чаще всего возникает ещё по ходу самой игры.</p> <p>Более совершенной становится крупная моторика. Ребёнок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков — более порывистые, у девочек — мягкие, плавные, уравновешенные), в общей конфигурации тела в зависимости от пола ребёнка.</p> <p>К пяти годам дети обладают довольно большим запасом представлений</p>
-------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>об окружающем, которые получают благодаря своей активности, стремлению задавать вопросы и экспериментировать. Возрастает способность ребёнка ориентироваться в пространстве.</p> <p>Внимание детей становится более устойчивым и произвольным. Они могут заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20—25 мин вместе со взрослым. Ребёнок этого возраста уже способен действовать по правилу, которое задаётся взрослым. Объём памяти изменяется не существенно, улучшается её устойчивость. При этом для запоминания дети уже могут использовать несложные приёмы и средства.</p> <p>В 5-6 лет ведущее значение приобретает наглядно-образное мышление, которое позволяет ребёнку решать более сложные задачи с использованием обобщённых наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и обобщённых представлений о свойствах различных предметов и явлений. Возраст 5-6 лет можно охарактеризовать как возраст овладения ребёнком активным (продуктивным) воображением, которое начинает приобретать самостоятельность, отделяясь от практической деятельности и предваряя её. Образы воображения значительно полнее и точнее воспроизводят действительность. Ребёнок чётко начинает различать действительное и вымышленное.</p> <p>На шестом году жизни ребёнка происходят важные изменения в развитии речи. Для детей этого возраста становится нормой правильное произношение звуков. Дети начинают употреблять обобщающие слова, синонимы, антонимы, оттенки значений слов, многозначные слова. Словарь детей также активно пополняется существительными, обозначающими названия профессий, социальных учреждений (библиотека, почта, универсам, спортивный клуб и т. д.); глаголами, обозначающими трудовые действия людей разных профессий, прилагательными и наречиями, отражающими качество действий, отношение людей к профессиональной деятельности. Он способен удерживать в памяти большой объём информации.</p> <p>Повышаются возможности безопасности жизнедеятельности ребенка 5-6 лет. Это связано с ростом осознанности и произвольности поведения, преодолением эгоцентрической позиции (ребёнок становится способным встать на позицию другого). Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребёнку видеть перспективу событий, предвидеть (предвосхищать) близкие и отдалённые последствия собственных действий и поступков и действий и поступков других людей.</p>
<p>блет-7 лет</p>	<p>Ребенок на пороге школы (6-7 лет) обладает устойчивыми социально-нравственными чувства и эмоциями, высоким самосознанием и осуществляет себя как субъект деятельности и поведения.</p> <p>Мотивационная сфера дошкольников 6-7 лет расширяется за счёт развития таких социальных мотивов, как познавательные (побуждающие делать добро), самореализации. Поведение ребёнка начинает регулироваться также его представлениями о том, что хорошо и что плохо. С развитием морально-нравственных представлений напрямую связана и возможность эмоционально оценивать свои поступки. Ребёнок испытывает чувство удовлетворения, радости, когда поступает правильно, хорошо, и смущение, неловкость, когда нарушает правила, поступает плохо. Общая самооценка детей представляет собой глобальное, положительное недифференцированное отношение к себе, формирующееся под влиянием эмоционального отношения со стороны взрослых.</p> <p>К концу дошкольного возраста происходят существенные изменения в</p>



эмоциональной сфере. С одной стороны, у детей этого возраста более богатая эмоциональная жизнь, их эмоции глубоки и разнообразны по содержанию. С другой стороны, они более сдержанны и избирательны в эмоциональных проявлениях. К концу дошкольного возраста у них формируются обобщённые эмоциональные представления, что позволяет им предвосхищать последствия своих действий. Это существенно влияет на эффективность произвольной регуляции поведения — ребёнок может не только отказаться от нежелательных действий или хорошо себя вести, но и выполнять неинтересное задание, если будет понимать, что полученные результаты принесут кому-то пользу, радость и т. п. Благодаря таким изменениям в эмоциональной сфере поведение дошкольника становится менее ситуативным и чаще выстраивается с учётом интересов и потребностей других людей.

Сложнее и богаче по содержанию становится общение ребёнка со взрослым. Большую значимость для детей 6—7 лет приобретает общение между собой. Их избирательные отношения становятся устойчивыми, именно в этот период зарождается детская дружба. Дети продолжают активно сотрудничать, вместе с тем у них наблюдаются и конкурентные отношения — в общении и взаимодействии они стремятся в первую очередь проявить себя, привлечь внимание других к себе. Однако у них есть все возможности придать такому соперничеству продуктивный и конструктивный характер и избегать негативных форм поведения.

К семи годам дети определяют перспективы взросления в соответствии с гендерной ролью, проявляют стремление к усвоению определённых способов поведения, ориентированных на выполнение будущих социальных ролей.

К 6-7 годам ребёнок уверенно владеет культурой самообслуживания и культурой здоровья. Продолжается дальнейшее развитие моторики ребёнка, наращивание и самостоятельное использование двигательного опыта. Расширяются представления о самом себе, своих физических возможностях, физическом облике. Совершенствуются ходьба, бег, шаги становятся равномерными, увеличивается их длина, появляется гармония в движениях рук и ног. Ребёнок способен быстро перемещаться, ходить и бегать, держать правильную осанку. По собственной инициативе дети могут организовывать подвижные игры и простейшие соревнования со сверстниками.

К концу дошкольного возраста существенно увеличивается устойчивость произвольного внимания, что приводит к меньшей отвлекаемости детей. Сосредоточенность и длительность деятельности ребёнка зависит от её привлекательности для него. Внимание мальчиков менее устойчиво. В 6-7 лет у детей увеличивается объём памяти, что позволяет им произвольно запоминать достаточно большой объём информации. Девочек отличает больший объём и устойчивость памяти.

Воображение детей данного возраста становится, с одной стороны, богаче и оригинальнее, а с другой - более логичным и последовательным, оно уже не похоже на стихийное фантазирование детей младших возрастов. Несмотря на то, что увиденное или услышанное порой преобразуется детьми до неузнаваемости, в конечных продуктах их воображения чётче прослеживаются объективные закономерности действительности.

В этом возрасте продолжается развитие наглядно-образного мышления, которое позволяет ребёнку решать более сложные задачи с использованием обобщённых наглядных средств (схем, чертежей и пр.) и обобщённых представлений о свойствах различных предметов и явлений. Действия

наглядно-образного мышления (например, при нахождении выхода из нарисованного лабиринта) ребёнок этого возраста, как правило, совершает уже в уме, не прибегая к практическим предметным действиям даже в случаях затруднений. Возможность успешно совершать действия сериации и классификации во многом связана с тем, что на седьмом году жизни в процесс мышления всё более активно включается речь. Использование ребёнком (вслед за взрослым) слова для обозначения существенных признаков предметов и явлений приводит к появлению первых понятий. Речевые умения детей позволяют полноценно общаться с разным контингентом людей (взрослыми и сверстниками, знакомыми и незнакомыми). Дети не только правильно произносят, но и хорошо различают фонемы (звуки) и слова. В своей речи старший дошкольник всё чаще использует сложные предложения (с сочинительными и подчинительными связями). В 6—7 лет увеличивается словарный запас. В процессе диалога ребёнок старается исчерпывающе ответить на вопросы, сам задаёт вопросы, понятные собеседнику, согласует свои реплики с репликами других. Активно развивается и другая форма речи — монологическая. Дети могут последовательно и связно пересказывать или рассказывать. Важнейшим итогом развития речи на протяжении всего дошкольного детства является то, что к концу этого периода речь становится подлинным средством, как общения, так и познавательной деятельности, а также планирования и регуляции поведения.

## **1.2. Планируемые результаты освоения Программы**

### **1.2.1. Целевые ориентиры дошкольного образования в соответствии ФГОС**

Специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на разных возрастных этапах дошкольного детства.

Целевые ориентиры выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

### **1.2.2. Целевые ориентиры**

#### **на этапе завершения дошкольного образования**

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в игре, общении, конструировании и других видах детской активности. Способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;
- ребенок положительно относится к миру, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства. Активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх. Способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;

- ребенок обладает воображением, которое реализуется в разных видах деятельности и прежде всего в игре. Ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, следует игровым правилам;
- ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может высказывать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика. Он подвижен, вынослив, владеет основными произвольными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;
- ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей. Склонен наблюдать, экспериментировать, строить смысловую картину окружающей реальности, обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет. Знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п. Способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.

### 1.2.3. Педагогическая диагностика

Педагогическая диагностика проводится 2 раза в год (октябрь, апрель) проводился на основе методических Т.А.Тарасовой «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста»

#### **Тест: Челночный бег 3 раза по 10 метров.**

Ребёнок встает у контрольной линии. По сигналу «Марш!» ребенок трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (2 шт.). Ребенок берет кубик, бежит к финишу, кладет на линию финиша и не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, который кладет рядом с первым. Секундомер выключается в момент касания кубиком пола. Фиксируется общее время бега.

#### **Тест: Бег на 30 м.**

Проводится на беговой дорожке (длина 40м, ширина 3 м)

Тестирование проводит два взрослых, один на старте с флажком, другой на финише с секундомером. На расстоянии 5 – 7 м. становится яркий ориентир (за линией финиша). По команде воспитателя «внимание» ребёнок подходит к линии старта и принимает стартовую позу. Затем следует команда «марш» и взмах флажком. В это время другой воспитатель, стоящий на линии финиша, включает секундомер.

Предлагается две попытки. Фиксируется наилучший результат.

#### **Тест «Прыжок в длину с места»**

Схема тестирования: испытуемый встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние.

Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги».

Из трех попыток засчитывается лучший результат.

#### **Тест «Наклон вперед»**

Схема тестирования: испытуемый становится на гимнастическую скамейку и наклоняется вниз, стараясь не сгибать колени.

Линейка устанавливается перпендикулярно скамейке (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Регистрируется уровень, до которого дотянулся

испытуемый. Если испытуемый не дотягивается до нулевой отметки, то результат засчитывается со знаком «минус».

Фиксируется из трех попыток лучший результат.

«Проба Ром Берга» в пяточно-носочном положении.

Схема тестирования: испытуемый встает так, чтобы ступни его были на одной линии, (пятка одной ноги касается носка другой). Глаза закрыты, руки вытянуты в стороны.

Фиксируется время устойчивости в этой позе.

**Тест: Подъем туловища из положения лежа на спине.**

Ребенок лежит на спине, согнув колени, руки за головой. На команду «Начали» ребенок начинает поднимать туловище, не отрывая стопы от пола и ложась обратно на спину в удобном для него темпе. Воспитатель придерживает стопы ребенка прижимая их к полу. Считается количество подъемов за 30 сек.

Тест считается правильно выполненным, если ребенок ложится на спину полностью, а при подъеме – касается коленей.

Подтягивание из вися лежа на подвесной перекладине (до 80 см.).

По команде «Марш!» участник выполняет подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Упражнение выполняется плавно без рывков.

При выгибании тела, сгибания ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. При подтягивании, ноги от пола не отрываются.

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Описание образовательной деятельности в соответствии с ФГОС ДО и содержанием Программы

Содержание Программы обеспечивает развитие личности, мотивации и способностей детей и охватывает следующие структурные единицы, представляющие определенные направления развития и образования детей (образовательные области) (п.2.6.Приказа Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»):

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- **физическое развитие**

**Образовательная область «Физическое развитие»** включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно – двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Содержание образовательной области «Физическое развитие» зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, определяется целями и задачами Программы.

Содержание Программы отражает следующие аспекты образовательной среды для ребенка дошкольного возраста:

- 1) предметно-пространственная развивающая образовательная среда;
- 2) характер взаимодействия со взрослыми;
- 3) характер взаимодействия с другими детьми.

### **Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательной области «Физическое развитие»**

#### **Основные цели и задачи образовательной области «Физическое развитие» Физическая культура.**

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления. Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки. Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений. Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

<b>Дошкольный возраст (5л.-6л.)</b>	<u>Продолжать</u> формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения. <u>Совершенствовать</u> двигательные умения и навыки детей. <u>Развивать</u> быстроту, силу, выносливость, гибкость.
-------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p><u>Закреплять</u> умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.</p> <p><u>Учить бегать</u> наперегонки, с преодолением препятствий.</p> <p><u>Учить лазать</u> по гимнастической стенке, меняя темп.</p> <p><u>Учить прыгать</u> в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.</p> <p><u>Учить сочетать</u> замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.</p> <p><u>Учить ходить</u> на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.</p> <p><u>Учить элементам</u> спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.</p> <p><u>Приучать помогать</u> взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.</p> <p><u>Поддерживать</u> интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.</p> <p><b>Подвижные игры.</b></p> <p><u>Продолжать учить</u> детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.</p> <p><u>Воспитывать</u> у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.</p> <p><u>Учить</u> спортивным играм и упражнениям.</p>
<p><b>Дошкольный возраст (6л.-7л.)</b></p>	<p><u>Формировать</u> потребность в ежедневной двигательной деятельности.</p> <p><u>Воспитывать</u> умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. <u>Совершенствовать</u> технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.</p> <p><u>Закреплять</u> умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.</p> <p><u>Учить сочетать</u> разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.</p> <p><u>Добиваться</u> активного движения кисти руки при броске.</p> <p><u>Учить перелезать</u> с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.</p> <p><u>Учить быстро перестраиваться</u> на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе. <u>Развивать</u> психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.</p> <p><u>Продолжать упражнять</u> детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.</p> <p><u>Закреплять</u> навыки выполнения спортивных упражнений.</p> <p><u>Учить</u> самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.</p> <p><u>Обеспечивать</u> разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.</p>
	<p><u>Продолжать учить</u> детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.</p> <p><u>Поддерживать</u> интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.</p> <p><b>Подвижные игры.</b></p>

Учить использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, футбол).

### 2.2.1. Комплексно-тематическое планирование для детей дошкольного возраста 5-6 лет

**Цель:** способствовать развитию устойчивого интереса к выполнению физических упражнений, отработке двигательных умений и навыков.

#### Развитие физических качеств

- Познакомить с понятием здоровье
- Роль физических упражнений в оздоровлении собственного организма
- Дать детям представление о здоровом образе жизни
- Познакомить с техникой безопасности при выполнении физических упражнений на разнообразных спортивных снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, гимнастическая горка, рукоход, тренажере)
- Познакомить с правилами пользования спортивным инвентарем
- Познакомить с правилами безопасности при выполнении метания игровых спортивных пособий (мячи, мешочки и др.)
- Познакомить с техникой безопасности в групповых играх со спортивным инвентарём (баскетбольные мячи, хоккейная клюшка, бадминтонная ракетка и др.)  
например: при замахе клюшкой для удара по шайбе нужно слегка отводить её назад, а не вверх, чтобы случайно не ударить игрока.
- Познакомить с правильной самостраховкой при выполнении физических упражнений и движений в подвижных игр

месяц	неделя	Вводная часть	основная	заключительная
IX	1,2 нед	Ходьба со сменной темпа и сохранением осанки Бег 2,5мин (150м) Выполнение заданий для рук Улиточка. Бег между предметами (5-6) «Паучок»	ОРУ для мышц спины, рук, живота, ног без предметов «Оловянный солдатик»- 8раз ОВД: Бег на 10м. со старта Ходьба по скамье с наклонами, раскладывая или собирая кубики Вбегать и сбегать по наклонной доске (ширина – 20см) П/и «Мышеловка»	Ходьба, дых.упр. «Воздушный шар»

	<b>3,4 нед</b>	Ходьба со сменной темпа и сохранением осанки Бег 3-3,5мин Выполнение заданий для рук Улиточка. Бег между предметами (6-8) «Аист»	ОРУ для мышц спины, рук, живота, ног (с палкой) «Оловянный солдатик»- до 15раз ОВД: Бег на 10м. со старта Ходьба по скамье перешагивая набивные мячи Сидя на скамье поперек с опорой рук сзади, приподнимать и опускать прямые ноги «Качалочка» «Пингвины», «Догони обруч» <b>Подвижные игры</b> «Мышеловка» «Мы веселые ребята»	Ходьба, дых.упр. «Насос» «Кто ушел»
<b>X</b>	<b>5,6 нед</b>	Ходьба со сменной темпа и сохранением осанки Бег 3-3,5мин Выполнение заданий для рук Улиточка. Бег между предметами (6-8)	ОРУ для мышц спины, (с палкой) «Оловянный солдатик»- до 20раз ОВД: Челночный бег <b>Упражнения с отягощениями:</b> - Отжимание руками от гимнастической стенки - Отжимание от пола <b>и. п.</b> лежа на животе с упором рук перед грудью <b>Подвижные игры</b> «Мышеловка» «Мы веселые ребята»	<b>Ходьба</b> <b>Дых упражнение</b> «Дровосек», «Ракета».
	<b>7,8 нед</b>	Специальные разминки на основе круговой тренировки Специальная разминка для мышц грудной клетки	ОРУ для мышц спины, Специальная разминка для мышц спины Специальная разминка для мышц рук <u>С</u> бегом: «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Хейр ОВД: Челночный бег	<b>Ходьба</b> <b>Дых упражнение</b> «Послушаем свое дыхание», «Воздушный шар»
<b>XI</b>	<b>9, 10 нед</b>	Ходьба по скамье, на середине присесть,	ОРУ для мышц спины, Специальная разминка для мышц спины	<b>Ходьба</b> <b>Дых упражнение</b> «Пароход», «Гуси



		повернуться кругом, встать, идти дальше	Специальная разминка для мышц рук <u>С лазаньем:</u> «Медведи и пчелы», «Мартышки» ОВД: Бег на 10м. со старта <b>Упражнения игрового подражательного характера:</b> - «Грაციозная кошка», «Медведь» <b>Подвижные игры</b> «Мышеловка» «Мы веселые ребята» «Баскетбол»	
	<b>11,12 нед</b>	Развитие мышечной силы: <b>Упражнения с внешним сопротивлением:</b> С набивными мячами (700г)	ОРУ: для мышц плечевого пояса для мышц туловища Упражнения в парах «Качалочка», «Хитрая лиса» ОВД: Бег на 30м. со старта	<b>Ходьба</b> <b>Дых упражнение</b> «Дровосек», «Ракета».
<b>ХП</b>	<b>13,14 нед</b>	Развитие гибкости, эластичности позвоночника и подвижности суставов <b>Упражнения игрового подражательного характера</b> «Грაციозная кошка», «Медведь	ОРУ: Ходьба по скамье с поворотом кругом Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной доске ОВД: Ходьба на четвереньках по наклонной доске Кружиться парами, держась за руки (5-10сек) <u>С лазаньем:</u> «Медведи и пчелы», «Мартышки» П/и «Оленьи упряжки» «Дружные ребята»	<b>Ходьба</b> <b>Дых упражнение</b> «Насос» «Кто ушел»
	<b>15,16 нед</b>	Развитие гибкости, эластичности позвоночника и подвижности суставов Упражнения игрового подражательного характера «Гусеница», «Лягушка» «Хитрая	ОРУ: .Наклон туловища из положения сидя <b>Игры – эстафеты, игры соревновательного характера:</b> «Веселые соревнования» «Кто скорее?»	<b>Ходьба</b> <b>Дых упражнение</b> «Кошка», «Трактор»

		лиса»	«Быстрые и меткие» ОВД: Бег на 30м. со старта	
<b>I</b>	<b>17,18 нед</b>	Развитие ловкости, чувства равновесия. Игры с бегом, прыжками, лазаньем, преодолением препятствий. <b>Упражнения:</b> - Ходьба по скамье перешагивая набивные мячи	<b>ОРУ:</b> Специальная разминка для мышц спины <b>Игры – эстафеты, игры соревновательного характера:</b> «Веселые соревнования» «Кто скорее?» «Быстрые и меткие» <b>П/и</b> «Оленьи упряжки» «Дружные ребята» «Баскетбол»	<b>Ходьба</b> <b>Дых упражнение</b> «Послушаем свое дыхание», «Воздушный шар»
	<b>19,20 нед</b>	Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега,	ОРУ: Специальная разминка для мышц грудной клетки прыжки через скакалку в течение 30 сек приседания за 20сек (количество раз) различное ползание и лазанье из и.п. лежа на животе выполнение упражнений на тренажере «Беговая дорожка» ОВД: Ходьба по узкой рейке гимнастической скамьи	<b>Ходьба</b> <b>Дых упражнение</b> «Ворона»
<b>II</b>	<b>21,22 нед</b>	Ходьба со сменной темпа и сохранением осанки Бег 3-3,5мин Выполнение заданий для рук	ОВД: Ходьба с переходом с пятки на носок, полуприседом П/игры «Веселый рыбак», «Дружные ребята» ОРУ: Специальная разминка для мышц рук - Специальная разминка для мышц плеча	<b>Ходьба</b> <b>Дых упражнение</b> «Кошка», «Трактор»
	<b>23,24 нед</b>	Ходьба со сменной темпа и сохранением осанки	ОВД: Ходьба с переходом с пятки на носок, полуприседом ОРУ: Специальная	<b>Ходьба</b> <b>Дых упражнение</b> «Пароход», «Гуси»

		Бег 3-3,5мин Развитие быстроты: Упражнения: Игры с обручем: «Не опоздай»	разминка для мышц рук Специальная разминка для мышц плеча П/И Сороконожки»  П/игры «Выше ноги от земли», «Перелет птиц»	
<b>Ш</b>	<b>25,26, нед</b>	Ходьба с предметами меняя положение рук, спиной вперед, перешагивая через скакалку Бег с длинной змейкой, Двумя кругами навстречу друг другу	<b>ОРУ:</b> Отжимание руками от гимнастической стенки <b>Игры – эстафеты, игры соревновательного характера:</b> «Веселые соревнования» «Кто скорее?» «Быстрые и меткие» <b>ОВД:</b> Ходьба по узкой рейке гимнастической скамьи <b>П/И</b> Охота на куропаток» «Мыльные пузыри»	<b>Ходьба Дых упражнение</b>  «Дровосек», «Ракета».
	<b>27,28 нед</b>	Ходьба с переходом с пятки на носок, с полуприседом Метание Ведение мяча правой и левой рукой	<b>ОРУ:</b> Развитие гибкости, эластичности позвоночника и подвижности суставов  <b>Спортивные упражнения и игры:</b> - Упражнения с мячами - Упражнения со скакалками <b>ОВД:</b> Ходьба по узкой рейке гимнастической скамьи	<b>Ходьба Дых упражнение</b> «Послушаем свое дыхание», «Воздушный шар»
<b>IV</b>	<b>29,30 нед</b>	Ходьба с переходом с пятки на носок, с полуприседом Метание Ведение мяча правой и левой рукой Метание мяча сидя на коленях	<b>ОРУ:</b> Специальная разминка для мышц рук <b>Спортивные упражнения и игры:</b> - Упражнения с мячами - Упражнения со скакалками «Баскетбол»	<b>Ходьба Дых упражнение</b>  «Ворона»
	<b>31,32 нед</b>	Ходьба с предметами меняя положение	<b>ОРУ:</b> Специальная разминка для мышц грудной клетки	<b>Ходьба Дых упражнение</b>

		Лазание по шведской стенке Подлез чередуя с бегом	<b>Игры – эстафеты, игры соревновательного характера:</b> «Веселые соревнования» «Кто скорее?» «Быстрые и меткие» ОВД: Ходьба по узкой рейке гимнастической скамьи <b>П/и «Олени упряжки»</b> «Дружные ребята»	«Послушаем свое дыхание», «Воздушный шар»
<b>V</b>	<b>33, 34 нед</b>	Ходьба с предметами меняя положение Лазание по шведской стенке Подлез чередуя с бегом	<b>ОРУ:</b> Развитие гибкости, эластичности позвоночника и подвижности суставов Наклон туловища из положения сидя ОВД: - Бег в медленном темпе Для детей 5 лет -6лет (650 - 1700м), <b>ОРУ:</b> Специальная разминка для мышц грудной клетки <b>Спортивные упражнения и игры:</b> Упражнения с мячами Упражнения со скакалками ОВД: - Ходьба по скамье, на середине перепрыгнуть через веревку (высота – 20см), идти дальше	<b>Ходьба</b> <b>Дых упражнение</b> «Ежик», «Кошка»
	<b>35,36 нед</b>	Ходьба с предметами меняя положение рук, спиной вперед, перешагивая через скакалку Бег с длинной змейкой, Двумя кругами навстречу друг другу Проведение итогового	<b>ОРУ:</b> Развитие гибкости, эластичности позвоночника и подвижности суставов <b>ОВД:</b> - Бег в медленном темпе Для детей 5 лет -6лет (650 - 1700м),  <b>Спортивные упражнения и игры:</b> - Упражнения с мячами - Упражнения со	<b>Ходьба</b> <b>Дых упражнение</b> «Ежик», «Кошка»

	мониторинга <b>Цель:</b> выявить уровень физической подготовленности ребенка и его потенциальные двигательные возможности	скакалками Наклон туловища из положения сидя ОВД: - Ходьба по скамье, на середине перепрыгнуть через веревку (высота – 20см), идти дальше «Баскетбол»
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 2.2.2. Комплексно-тематическое планирование для детей дошкольного возраста 6-7 лет

**Цель:** способствовать развитию устойчивого интереса к выполнению физических упражнений, отработке двигательных умений и навыков.

#### Развитие физических качеств

- Роль физических упражнений в оздоровлении собственного организма
- Дать детям представление о здоровом образе жизни
- Продолжать знакомить с техникой безопасности при выполнении физических упражнений на разнообразных спортивных снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, гимнастическая горка, рукоход, тренажере)
- Продолжать знакомить с правилами пользования спортивным инвентарем
- Продолжать знакомить с правилами безопасности при выполнении метания игровых спортивных пособий (мячи, мешочки и др.)
- Продолжать знакомить с техникой безопасности в групповых играх со спортивным инвентарём (баскетбольные мячи, хоккейная клюшка, бадминтонная ракетка и др.)  
например: при замахе клюшкой для удара по шайбе нужно слегка отводить её назад, а не вверх, чтобы случайно не ударить игрока.
- Продолжать знакомить с правильной самостраховкой при выполнении физических упражнений и движений в подвижных играх

месяц	неделя	Вводная часть	основная	заключительная
IX	1,2 нед	Ходьба со сменной темпа и сохранением осанки. Бег на выносливость (300м) Мышеловка . Бег между предметами (5-6) «Грыбник»	ОРУ для мышц спины, рук, живота, ног без предметов «Сороконожки»- 8раз ОВД: Бег на 30м. со старта. Потягивание на перекладине. Челночный бег. П/и «Мышеловка»	Ходьба, дых.упр. «Мыльные пузыри»
	3,4 нед	Ходьба со сменной темпа Бег 3,5-5 мин Выполнение заданий для рук. Подтягивание на перекладине.	ОРУ для мышц спины, рук, живота, ног (с палкой) «Охотники и звери»- до 15раз ОВД: Бег на 30 м. со старта Ходьба по скамье перешагивая мягкие модули	Ходьба, дых.упр. «Воздушный шар»

			«Выше ноги от земли» «Охотники и звери» <b>Подвижные игры</b> «Рыбаки», «Мартышки»	
<b>X</b>	<b>5,6 нед</b>	Ходьба со сменной темпа и сохранением осанки Бег -3,5-5 мин Выполнение заданий для рук Улиточка. Бег между предметами (6-8)	ОРУ для мышц спины, (с палкой) «Оловянный солдатик»- до 20раз ОВД: Челночный бег <b>Упражнения с отягощениями:</b> - Отжимание руками от гимнастической стенки - Отжимание от пола <b>и. п.</b> лежа на животе с упором рук перед грудью <b>Подвижные игры</b> «Мышеловка» «Мы веселые ребята»	<b>Ходьба</b> <b>Дых упражнение</b> «Дровосек», «Ракета».
	<b>7,8 нед</b>	Ходьба с широким выпадом Бег змейкой со сменой ведущего Специальная разминка для мышц спины	ОРУ для мышц рук, Разминка для мышцы живота <u>С бегом:</u> «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Охотники и звери» Прыжки с места на двух ногах	<b>Ходьба</b> <b>Дых упражнение</b> «Часики», «Часики»
<b>XI</b>	<b>9,10 нед</b>	Ходьба змейкой в чередовании врассыпную Бег парами, тройками	ОРУ для мышц плеча, <u>С лазаньем:</u> «Перелет птиц», «Мартышки» ОВД: Бег на 30м. со старта <b>Упражнения игрового подражательного характера:</b> «Медведь» <b>Подвижные игры</b> «Нарты сани» «Акула» «Волейбол»	<b>Ходьба</b> <b>Дых упражнение</b> «Трубач», «Насос»
	<b>11,12 нед</b>	Ходьба скрестный шаг Бег с преодолением препятствий	ОРУ: для мышц плечевого пояса С набивными мячами (700г) Упражнения в парах «Охотники извери» ОВД: Лазание по скамейке на животе, подтягивая руки.	<b>Ходьба</b> <b>Дых упражнение</b> «Летят мячи», «Ракета».
<b>XII</b>	<b>13,14 нед</b>	Бег с чередованием (С различным заданием)	ОРУ: Ходьба по скамейке, на каждый шаг высоко поднимать	<b>Ходьба</b> <b>Дых упражнение</b> «Насос»

			<p>прямую ногу и делать под ней хлопок</p> <p>ОВД: Ходьба по линии, по скамье спиной вперед.</p> <p>С лазаньем: «Кто скорей к флажку»</p> <p>П/и «Оленьи упряжки»</p> <p>«Дружные ребята»</p>	«Кто ушел»
	<b>15,16 нед</b>	Бег с преодолением препятствий «Ловишка, бери ленту», Игра-эстафета «Кто скорее?»	<p><b>ОРУ:</b> Метание</p> <p>Ведение мяча правой и левой рукой</p> <p><b>Игры – эстафеты, игры соревновательного характера:</b></p> <p>«Веселые соревнования»</p> <p>ОВД: Бег на 50м. со старта</p>	<p><b>Ходьба</b></p> <p><b>Дых упражнение</b></p> <p>«Паравоз»</p>
<b>I</b>	<b>17,18 нед</b>	Ходьба по скамье перешагивая предметы разной величины	<p><b>Метание</b></p> <p>Ведение мяча с переходом на бег</p> <p><b>Игры – эстафеты, игры соревновательного характера:</b></p> <p>«Быстрые и меткие»</p> <p><b>П/и «Пожарные на ученье»</b></p> <p>«Футбол»</p>	<p><b>Ходьба</b></p> <p><b>Дых упражнение</b></p> <p>«Послушаем свое дыхание», «На турнике»</p>
	<b>19,20 нед</b>	Бег с преодолением препятствий	<p>ОРУ: для мышц туловища прыжки через скакалку в течение 60 сек приседания за 30 сек (количество раз) различное ползание и лазанье из и.п. лежа на животе</p> <p>выполнение упражнений на тренажере «Беговая дорожка»</p> <p>ОВД: Ходьба по рейкам лестницы, лежащей на полу</p>	<p><b>Ходьба</b></p> <p><b>Дых упражнение</b></p> <p>«На турнике»</p>
<b>II</b>	<b>21,22 нед</b>	Ходьба с широким выпадом Бег змейкой со сменой ведущего	<p>ОВД: Лазание по скамейке на животе, подтягивая руки</p> <p>П/игры «Оленьи упряжки», «Ловишка, бери ленту»</p> <p>ОРУ: Выполнение упражнений на тренажере «Беговая</p>	<p><b>Ходьба</b></p> <p><b>Дых упражнение</b></p> <p>«Регулировщик», «Трактор»</p>

			дорожка» Игра-эстафета «Построй крепость»	
	<b>23,24 нед</b>	Ходьба змейкой в чередовании враспынную Бег 3,5-5мин Развитие быстроты: Упражнения: С мячами «Подбрось-поймай»	ОВД: Передвижение по рейкам рукохода и самостоятельное спрыгивание с сохранением равновесия. ОРУ: Специальная разминка для мышц рук и ног П/И Сороконожки» Выполнение упражнения на тренажере «Штанга» Игры с обручем. Игры с элементами соревнования «Добеги и прыгни»	<b>Ходьба Дых упражнение</b>  «Птички»
<b>III</b>	<b>25,26 нед</b>	Ходьба с предметами меняя положение рук, спиной вперед, перешагивая через скакалку Бег (700-2000)	<b>ОРУ:</b> Отжимание руками от пола на время <b>Игры – эстафеты, игры соревновательного характера:</b> «Найди пару в кругу» «Успей первым» ОВД: Бег на 300м. с высокого старта <b>П/И «Мартышки»</b>	<b>Ходьба Дых упражнение</b>  «Мыльные пузыри»
	<b>27,28 нед</b>	Ходьба обычная , ходьба по линии, по скамье спиной вперед Метание Ведение мяча между предметами	<b>ОРУ:</b> Встать и сесть без помощи рук, удерживая на голове мешочек <b>Спортивные упражнения и игры:</b> Подъем туловища из и.п. лежа на спине <b>ОВД:</b> Ходьба по тропе здоровья	<b>Ходьба Дых упражнение</b> «Паровоз» «Змея»
<b>IV</b>	<b>29,30 нед</b>	Ходьба с высоко подниманием колена Метание Ведение мяча с забрасывая в корзину Метание мешочка в даль	<b>ОРУ:</b> Специальная разминка для мышц туловища <b>Спортивные упражнения и игры:</b> - с обручем Игры с палкой «Гребцы», «Поймай палку» Игры – соревнования «Успей первым»	<b>Ходьба Дых упражнение</b>  «Чистый воздух»
	<b>31,32 нед</b>	Ходьба с широким	ОРУ: Специальная	<b>Ходьба</b>



	нед	выпадом Лазание по шведской стенке	разминка для тела <b>Игры – эстафеты, игры соревновательного характера:</b> «Веселые соревнования» «Кто сильнее?» ОВД: Подтягивание на гимнастических кольцах посредством сгибания и разгибания рук в локтях <b>П/и «Гуси»</b> «Дорожные знаки»	<b>Дых упражнение</b>  «Мыльные пузыри», «Воздушный шар»
V	33,34нед	Ходьба перешагивая через предметы Лазание по шведской стенке Бег в медленном темпе	<b>ОРУ:</b> Отжимание от пола, отжимание руками от гимнастической стенки ОВД: - Бег в медленном темпе Для детей 7лет -7лет (700 - 2000м), <b>ОРУ:</b> Специальная разминка для мышц рук и ног. <b>ртивные Споупражнения и игры:</b> Упражнения с обручем Упражнения со скакалками ОВД: - Ходьба по скамье, на середине перепрыгнуть через веревку (высота – 30см), идти дальше	<b>Ходьба Дых упражнение</b>  «Солнце», «Колокольчик»
	35,36 нед	Ходьба с широким выпадам. Бег с длинной змейкой, Проведение итогового мониторинга <b>Цель:</b> выявить уровень физической подготовленности ребенка и его потенциальные двигательные возможности	<b>ОРУ:</b> Развитие гибкости, эластичности позвоночника и подвижности суставов <b>ОВД:</b> - Бег в медленном темпе Для детей блет -7лет (700 - 2000м), <b>Спортивные упражнения и игры:</b> - Упражнения с мячами - Упражнения со скакалками Наклон туловища из положения сидя	<b>Ходьба Дых упражнение</b>  «Ежик», «Кошка»

### Спортивно – досуговая деятельность

Спортивно – досуговая деятельность положительно влияет на решение широкого круга оздоровительных и воспитательных задач, в значительной мере помогает создать оптимальный двигательный режим, способствует повышению работоспособности, совершенствованию физических качеств и закалке детей.

№ п/п	Название
1	<b>Подвижные игры</b> «Мышеловка» «Мы веселые ребята» «Грибник» «Сороконожки» «Волк во рву» «Медведи и пчелы» «Хейро» «Охота на куропаток» «Мыльные пузыри» «Акула» «Олени упряжки» «Дружные ребята» «Рыбаки» «Выше ноги от земли» «Мартышки» «Пожарные на ученье» «Нарты - сани» «Охотники и звери» «Ловишка, бери ленту»
2	<b>Игры – эстафеты, игры соревновательного характера:</b> «Веселые соревнования» «Кто скорее?» «Быстрые и меткие» «Кузнечики» «Перетягивание каната» «Чья команда сделает лучше?» «Я - впереди!» и т. д. «Полоса препятствий» «Переправа» «Ловкие прыгуны» «Кто дальше бросит?» «Построй крепость» «Перемени предмет» «Разведчики» и т. д.
3	<b>Спортивные упражнения и игры:</b> - Упражнения с мячами - Упражнения со скакалками - Упражнения с обручами - Упражнения кеглями <b>Игры игровые упражнения с элементами спорта:</b> - Городки

- Футбол
- Баскетбол

### Динамика развития физических качеств и движения у детей

Физические качества	Средства определения физических качеств	Нормативы		
		Пол	5-6 лет	6-7 лет
<b>Скорость</b> - это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок	Бег на 30 м с низкого старта (сек)	М	7,6 – 7,5	6,4 – 6,8
		Д	8,2 – 7,8	6,5 – 7,0
	Бег челночный-3*10м (сек)	М	11,0-10,4	9,6 - 9,0
		Д	11,1-10,5	9,7 - 9,0
<b>Выносливость</b> – это способность противостоять утомлению в какой – либо деятельности	Бег в медленном темпе (дистанция в м)	М	680-1700	900-2000
		Д	650-1200	700-1800
	Бег на 300м с высокого старта	М	1мин 55с	1мин 40с
		Д	2мин	1мин 50с
<b>Прыгучесть</b> – это способ координировать свои движения, владеть телом и сознанием в полёте, начиная с разбега или толчка	Прыжки в длину с места (см)	М	101 -140	113 - 150
		Д	100 - 130	114 - 140
	Прыжки в длину с разбега (см)	М	140 -167	225 - 240
		Д	135 - 153	203 - 220
Прыжки в высоту с прямого разбега и бокового разбега	М	---	60 - 70	
	Д	---	55 - 65	
<b>Мышечная сила</b> – это способность в процессе двигательных действий преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечного напряжения	Отжимание руками от гимнастической стенки	М	10 - 15	---
		Д	8 - 12	---
	Отжимание и. п. лежа на животе с упором рук перед грудью	М	---	5 -10 раз
		Д	---	4 - 6 раз
Подтягивание на гимнастической перекладине (и.п. вис на руках, упор ногами в пол)	М	---	8 – 15 раз	
	Д	---	8 – 12 раз	
	Подъём туловища из и.п. лёжа на спине	М	15 - 25	26 - 30
		Д	10 – 20	25 – 28
	«Уголок» на гимнастической стенке	М	---	4 – 7 раз
		Д	---	3 – 5 раз
<b>Ловкость</b> – это способность быстро овладевать новыми движениями, быстро перестраивать двигательную	Подвижные и спортивные игры с бегом, прыжками, лазаньем, метанием,	Ребёнок должен проявлять сообразительность, увёртливость, умение легко передвигаться между предметами и игроками, инициативу		

<p>активность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановке</p>	<p>подлезанием, перелезанием и преодолением препятствий</p>	<p>при неожиданных изменениях ситуации, использовать благоприятные для этого моменты с помощью пространственной и временной ориентировок; быстро и безошибочно переключаться с одного вида движения на другое по звуковому сигналу или по правилам игры, преодолевая на пути все препятствия</p>	
<p><b>Чувство равновесия</b> – это способность сохранять устойчивое положение тела при любых движениях и позах</p>	<p>Упражнения на равновесие. Использование упражнений, в которых требуется удерживать свое тело от падения, останавливать неловкое движение</p>	<p>Упражнения с последующим возрастным усложнением в технике исполнения:  - стойка на одной ноге, гимнастической скамье, буме, приподнятой над полом доске (30-100см);  - вращение на диске «здоровья»;  - бег, прыжки, кружение на ограниченной площади.</p>	
<p><b>Гибкость</b> – это функциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость растяжки определяется эластичностью мышц, суставов и связок</p>	<p>Упражнения с элементами гимнастика</p>	<p>6 лет</p>	<p>Прогибания туловища вперед, в стороны, назад  - «Кошка»  - «Слон»  - «Волчок» и др.</p>
	<p>Акробатические упражнения</p>	<p>7 лет</p>	<p>- «Самолет»  - «Корзинка»  - «Улитка»  - «Верблюд»  - «Стрела» и др.</p>

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Материально-техническое обеспечение Программы

Материально-техническое обеспечение реализации Программы, обеспеченность методическими материалами и средствами обучения и воспитания отвечает:

- санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам;
- правилам пожарной безопасности;
- возрасту и индивидуальным особенностям развития детей;
- требованиям развивающей предметно-пространственной среды в соответствии с ФГОС ДО;
- оснащено учебно – методическим комплектом.

Для реализации данной программы в дошкольном образовательном учреждении созданы максимальные условия: оборудован спортивный зал необходимым спортивным инвентарем и оборудованием.

#### 3.2. Объем образовательной нагрузки (учебный план)

Наименование услуги	Форма проведения	Количество детей	Длительность занятия (минуты)	Количество занятий в неделю на одну группу	Количество занятий в месяц на одну группу	Количество занятий в год на одну группу
«Неболейка»	Групповая	15	20	5	20	180

#### 3.3. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Развивающая предметно-пространственная среда (далее – РППС) – часть образовательной среды, представленная специально организованным пространством (помещениями, прилегающими территориями, предназначенными для реализации Программы), материалами, оборудованием, электронными образовательными ресурсами (в том числе развивающими компьютерными играми) и средствами обучения и воспитания детей дошкольного возраста, охраны и укрепления их здоровья.

№	Наименование	Количество на 1 подгруппу
1	Баскетбольные мячи	10шт.
2	Веревка	1
3	Веревочная лестница	1
4	Гантели (0,5кг.)	20шт.
5	Гантели (1кг.)	20шт.
6	Гимнастические кольца	5шт.
7	Гимнастическая перекладина	
8	Гимнастическая стенка	1
9	Диск «Здоровье»	3 шт.
10	Кегли	5
11	Конусы	4шт.
12	Маты	
13	Мешочки для метания	5шт.
14	Мягкие модули	10шт.
15	Набивные мячи	10шт.
16	Наклонная доска	1
17	Обручи	10шт.
18	Рукоход	1
19	Скакалки	10шт.
20	Скамейки	2шт

21	Тренажер «Беговая дорожка»	5шт.
22	Тренажер «Штанга»	1
23	Футбольный мяч	1
24	Волейбольный мяч	1
25	Шведская стенка	1

**VI. Заключительный раздел**  
**4.1. Контроль за реализацией Программы**

<b>Вид контроля</b>	<b>Содержание контроля</b>	<b>Форма предоставления</b>
Текущий контроль	организация занятий с детьми	справка
Итоговый контроль	уровень усвоения программы воспитанниками, посещающими занятия по дополнительной платной образовательной услуге в начале, середине, конце учебного года.	справка
Фронтальный контроль	соблюдение санитарно-гигиенических требований к режиму занятий	справка
Инспекционный контроль	проверка результатов деятельности с целью установления использования исполнения законодательства	справка

### Список литературы

1. Программа и технология физического воспитания под редакцией Л.Н.Волошиной.
2. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», которые утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28.
3. Приказ от 17.10.2013г. №1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».