

Филиал дополнительного образования детей
«Дом детского творчества»
муниципального образовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 1 города Коряжмы»

РАССМОТРЕНО:
на заседании Методического Совета
ФДОД «Дом детского творчества»
МОУ «СОШ №1 г. Коряжмы»
«19» апреля 2022 год
Протокол № 3

Скорректировано:
«21» мая 2023 год
02 сентября 2024г.

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель ФДОД «ДДТ»
МОУ «СОШ №1 г. Коряжмы»
Сол Н.А. Сорокина
«19» апреля 2022 год



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ОФП»

(физкультурно - спортивная направленность)

Возраст обучающихся – 5-7 лет
Срок реализации – 2 года

Педагог дополнительного образования
Коровинская Ольга Вадимовна

Коряжма
2023

Пояснительная записка

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причем эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организованно воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольника – одна из актуальных проблем нашего времени.

Детям от природы свойственно выразить себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребенок только на занятии физической культуры может дать волю энергии заложенной в нем. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия общей физической подготовкой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремленности.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа «ОФП» реализуется на базе ФДОД «Дом детского творчества» МОУ «СОШ №1 г. Коряжмы», может быть реализована на базе дошкольных учреждений в рамках сетевого взаимодействия.

Актуальность программы

Актуальность данной программы продиктована необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных детей, укрепления их здоровья, увеличения объема двигательной активности, развития их физических качеств и подготовки, привития навыков здорового образа жизни.

Актуальность настоящей программы заключается в том, что она отвечает потребностям современных детей и их родителей, ориентирована на эффективное решение проблем ребенка и соответствует социальному заказу общества.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»,
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Приказом Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»;

- Распоряжением Правительства Архангельской области от 2 июля 2019 г. № 296 -рп «О Концепции целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей в Архангельской области в 2020 - 2022 годах»;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;

- Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей (Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844);

- Уставом учреждения.

и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности и спецификой работы учреждения.

Цель программы – физическое развитие обучающихся дошкольного возраста.

Задачи программы

Обучающие:

- обучить технике выполнения обще-физических упражнений, в том числе с использованием спортивного инвентаря и оборудования,
- обучить строевым приемам и упражнениям,
- изучить правила подвижных игр,
- познакомить с основами здорового образа жизни, организации активного отдыха;
- обучить безопасному падению с использованием самостраховки.

Развивающие:

- развивать силу, гибкость, ловкость, быстроту, простые и сложные координационные навыки, выполнять упражнения из гимнастики, акробатические упражнения, освоить технику самостраховки.;
- развивать морально–волевые качества, дух честного соперничества посредством включения в процесс различных игр и эстафет.

Воспитательные:

- привить навыки личной гигиены;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни.

Отличительными особенностями программы является то, что программа имеет стартовый уровень. Дети получают первоначальные знания и умения по физической культуре. Программа направлена не только на развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. Программа не готовит к занятиям определенным видом спорта. Данная же программа

развивает общие физические качества дошкольников. Учитывая возрастные особенности детей дошкольного возраста в программе используется много игровых моментов, творческие задания, музыкальные разминки, разнообразный спортивный и подручный инвентарь.

Педагогические принципы реализации дополнительной общеразвивающей программы по основам борьбы «ОФП» заключается в том, что процесс обучения осуществляется различными методами и приемами: наглядные, практические, словесные. Все три группы методов используются в обучении на протяжении всего дошкольного возраста. Каждая из выделенных групп методов предполагает включение приемов различного характера (наглядный показ и объяснение).

- **Личностно-ориентированный подход.** Принцип предполагает помощь педагога воспитаннику в выявлении своих возможностей, реализации своих интересов.

- **Преемственность.** После изучения элементарных движений задания осторожно усложняются. Освоение последующих заданий гораздо легче на основе предыдущих.

- **Систематичность.** Соблюдение дидактического принципа «от простого к сложному», осознанное отношение детей к средствам физической подготовки, овладение основных элементов обще-физической подготовки. Понимание значений этих упражнений, умение выполнять их правильно.

Особенности организации образовательного процесса

На первом *этапе ознакомления* с детьми осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на формирование интереса к занятиям, на разностороннюю физическую подготовку, на освоение гигиенических знаний, диагностику имеющихся у детей способностей и уровня физического развития. Этот период занимает 1-2 месяца (сентябрь-октябрь).

Этап подготовки и выполнения программных требований (ноябрь-май). Определяет уровень индивидуальной динамики физической подготовленности занимающихся и степень освоения ими техники выполнения упражнений.

Адресат программы

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа с 5 до 7 лет. Комплектование учебной группы для занятий ОФП происходит согласно нормативным требованиям к возрасту и количеству занимающихся.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 5 лет.

Количественный состав группы – 12 человек. Качественный состав группы – разнополый и разновозрастной.

Дошкольный возраст характеризуется резкими изменениями на физическом уровне: происходит быстрый рост в длину, изменение пропорций тела, ломка координации движений. Суставы детей этого возраста очень

подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность. Дети энергичны, любознательны, очень подвижны. Особенности детей данного возраста позволяют реализовать программу.

Особенности организации образовательного процесса

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов.

Обще-физические упражнения применяются с учетом соблюдения некоторых требований:

обеспечение гармоничного физического развития занимающихся; содействие совершенствованию двигательных навыков и физической подготовленности, проявляемых в условиях соревнований.

Воздействие обще-физических упражнений на детей зависит от их содержания

а) строевые упражнения — построения, перестроения, выполняемые на месте и в движении. Они воспитывают дисциплинированность и содействуют рациональному размещению детей в ходе выполнения ими тренировочных заданий, развивают координацию движений;

б) гимнастические упражнения — повышают силовую, координационную подготовленность, включают элементы акробатики (кувырок, колесо, мостик и др.);

в) упражнения из других видов спорта — спортивных игр, легкой атлетики, тяжелой атлетики, лыжного спорта, которые также повышают физическую подготовленность;

г) стретчинг – растяжка мышц.

В учебно-тренировочной деятельности детей реализуются группы методов: словесные (вербальные), наглядные, идеомоторные, практические.

Для 5-7-летних детей ведущими методами являются рассказ, беседа, описание, словесные методы в сочетании с наглядными.

Наглядные методы, используемые педагогом, многообразны. Наиболее часто применяются показ педагогом образца и демонстрация аналогов, моделей (видеоматериалы, кинограммы). В основе обучения с помощью показа лежит подражание. Даже у детей младшего возраста оно не должно быть бессознательным. Готовность занимающихся к сознательному подражанию определяется рядом факторов:

а) способностью анализировать увиденное действие;

б) соответствием психофизиологической зрелости обучающихся сложности упражнения;

в) уровнем знаний, полнотой представлений обучаемых о выполняемом действии;

г) интересом у детей к изучаемому действию, своевременным и качественным контролем техники его выполнения со стороны преподавателя.

Методы идеомоторного упражнения в тренировке основаны на использовании внутренней речи, образного мышления и других

представлений, сформированных в тесной взаимосвязи для самовоздействия на физическое и психическое состояние.

Методы практических упражнений разделяются на 3 группы: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

В данной возрастной категории применяется, игровой метод - характеризуется следующими признаками: ярко выраженным соперничеством и эмоциональностью в игровых действиях; изменчивостью игровых ситуаций и условий выполнения действий. Реализация этого метода предъявляет особые требования к самостоятельности принятия решений детьми, при этом наблюдается отсутствие жесткой регламентации в характере действий и преодолеваемых нагрузок, от ребенка требуется комплексное проявление простых двигательных навыков и физических качеств.

Достоинство игрового метода заключается в том, что создается возможность для комплексного совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств, необходимых в спорте. Недостатком является ограниченность формирования сложных двигательных навыков и дозирования нагрузок.

Занятия по программе «ОФП» включает в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятия включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий ОФП, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю, основах здорового образа жизни, о различных видах ОФП, играх.

Санитарно – гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.

Показания и противопоказания к занятиям.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям ОФП, ритмической гимнастики, акробатики, подвижных игр, корригирующих упражнений, составлению комплексов упражнений.

Практический раздел: Ознакомление и разучивание упражнений, используемых в занятиях ОФП: ходьба, бег, подскоки, прыжки.

Обще-развивающие упражнения, в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног. Обще-развивающие упражнения в положении сидя и лежа: упражнения для стоп: упражнения для ног в положении лежа; упражнения для мышц живота в положении лежа на спине; упражнения для мышц спины в положении лежа на животе. Упражнения на растяжку: в полу-приседе для задней и передней поверхности бедра; полу-приседе для мышц спины; стоя для грудных мышц и плечевого пояса.

Структура занятия: аэробная разминка и суставная гимнастика – 7 мин., основная часть (в зависимости от цели занятия) – 15 мин, подвижные игры – 5 мин, релаксация- 2-3 мин. Занятие включает аэробную нагрузку, растяжку, упражнения на развитие координации, и баланса, упражнения общей физической подготовки и упражнения на гимнастических снарядах.

Сроки и этапы освоения программы

Срок реализации программы - программа рассчитана на 1 год. Общее количество часов в год – 132 часа.

Программа включает в себя темы, которые изучаются последовательно:

Вводное занятие, вводный контроль

Тема 2: «Со здоровьем дружен спорт»

Тема 3: «Мой веселый звонкий мяч»

Тема 4: «Олимпийские звезды»

Тема 5: «Мы спортсмены»

Тема 6: «Друзья – соперники»

Тема 7: «Ловкие ребята – ребята дошколята»

Тема 8: «Мы гимнасты»

Тема 9: «День мяча»

Тема 10: «Веселый стадион – поиграйка»

Тема 11: «Малые олимпийские игры»

Тема 12: «Будем в армии служить»

Тема 13: «Мой друг волан».

Тема 14: «В любом месте веселее вместе».

Тема 15: « Праздник спортивного мяча»

Тема 16: «Мы сильные, смелые, ловкие»

Тема 17: «Город физкультурный»

Итоговое занятие, итоговый контроль

Форма обучения и режим занятий по программе

Программой предусмотрена очная форма обучения.

Формы проведения занятий: групповые и индивидуальные.

Режим занятий: **2 раза в неделю по 2 часа.**

Планируемые результаты реализации программы

В результате освоения программы обучающиеся должны

знать:

- знать терминологию ОФП ;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха;
- технику безопасности при выполнении упражнений;
- технику выполнения основных общефизических упражнений,
- технику выполнения самостраховки.

уметь:

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, укрепление мышечной структуры, развитие ловкости, гибкости, координации движений, укрепление осанки, пр. с учетом

состояния индивидуальных возможностей организма, состояния здоровья и физической подготовленности;

– соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений;

Формы аттестации/контроля

Для оценки результативности учебных занятий применяется входной, текущий и итоговый контроль. Входной контроль проводится в форме собеседования и выполнения контрольных упражнений на вводном занятии с целью выявления уровня физического развития детей. На основании полученной информации выявляется готовность к усвоению материала по программе.

Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы контроля, как наблюдение. На протяжении процесса обучения отслеживается эффективность работы обучающихся по результатам выполнения практических заданий по теме, способность самостоятельно выполнять задание.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в виде контрольно-тренировочных испытаний. Цель итогового контроля – выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний и умение применять их на практике.

Оценочные материалы

Использование комплекса диагностических методик при реализации программы подготовки по ОФП позволяет определить следующие критерии готовности обучающихся: степень тренированности, величину выполненной тренировочной нагрузки. На основе полученной информации педагог вносит соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Контрольные диагностики по физической и специальной физической подготовке проводятся в следующем порядке: в первую очередь – испытания на скорость, после этого – на силу и выносливость.

Нормативы

для оценки результатов в челночном беге на 3 x 10 м. (с.) (ловкость)

мал. низкий средний высокий

> 11,8 < 11,0 < 10,7

дев. низкий средний высокий

> 12,0 < 11,5 < 10,8

Для оценки результатов в прыжке в длину с места (в см) (сила ног)

мал. низкий средний высокий

< 110 см. > 130 см. > 140 см.

дев. низкий средний высокий

< 100 см. > 120 см. > 130 см.

Для оценки результатов броска набивного мяча на расстояние, см.

(м. 1 кг.) (сила рук).

мал. низкий средний высокий

< 200 см. > 250 см. > 300 см.

дев. низкий средний высокий

< 190 см. > 230 см. > 280 см.

Гибкость. Наклоны туловища вперед, стоя на скамейке, см.

мал. низкий средний высокий

< 4 см. > 6 см. > 8 см.

дев. низкий средний высокий

< 5 см. > 7 см. > 10 см.

Зачетные требования:**1. Скоростно-силовые качества:**

Упражнения	Возраст	Удовлетв.	Хорошо	Отлично
1. Подтягивания на перекладине (раз)	5	1	2	3
	6	2	3	4
	7	3	4	7
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	5	7	10	15
	6	10	15	20
	7	15	20	25
3. Приседания за 20 сек (раз)	5	10	12	14
	6	12	14	16
	7	14	16	18
4. Прыжок в длину с места (см)	5	85	95	105
	6	95	105	115
	7	110	120	130

2. Гибкость:

Упражнения	Удовлетв.	Хорошо	Отлично
1. Гимнастический мост: отношение высоты, расстояние от пола до поясицы, к длине, расстояние от головы до ног (см)	0,6	0,8	1
2. Шпагат продольный и поперечный: расстояние от колен до пола (см)	20	10	0

3. Координационные способности:

Упражнения	Удовлетв.	Хорошо	Отлично
Кувырок вперед	Отсутствие группировки, касание татами головой	Потеря равновесия, ошибки в группировке	Выполняется в едином движении в группировке
Кувырок назад	Отсутствие группировки, касание татами головой	Потеря равновесия, ошибки в группировке	Выполняется в едином движении в группировке

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов всего	теория	практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие, вводный контроль	2	1	1	Входной контроль
2.	Тема 2: «Со здоровьем дружен спорт»	6	1	5	наблюдение
3.	Тема 3: «Мой веселый звонкий мяч»	6	1	5	наблюдение
4.	Тема 4: «Олимпийские звезды»	6	1	5	наблюдение
5.	Тема 5: «Мы спортсмены»	8	1	7	наблюдение
6.	Тема 6: «Друзья – соперники»	10	1	9	наблюдение
7.	Тема 7: «Ловкие ребята – ребята дошколята»	10	1	9	наблюдение
8.	Тема 8: «Мы гимнасты»	12	1	11	наблюдение
9.	Тема 9: «День мяча»	8	1	7	наблюдение
10.	Тема 10: «Веселый стадион – поиграйка»	6	1	5	наблюдение
11.	Тема 11: «Малые олимпийские игры»	8	1	7	наблюдение
12.	Тема 12: «Будем в армии служить»	12	1	11	наблюдение
13.	Тема 13: «Мой друг волан».	8	1	7	наблюдение
14.	Тема 14: «В любом месте веселее вместе».	6	1	5	наблюдение
15.	Тема 15: « Праздник спортивного мяча»	8	1	7	наблюдение
16.	Тема 16: «Мы сильные, смелые, ловкие»	8	1	7	наблюдение
17.	Тема 17: «Город физкультурный»	6	1	5	наблюдение
18.	Итоговое занятие, итоговый контроль	2		2	Итоговый контроль
	<i>Всего:</i>	132	18	114	

Содержание программы

1. Вводное занятие, инструктаж (2 часа)

Теория: Построение. Правила поведения на занятии. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по пожарной безопасности. Правила поведения на дороге. Игры на знакомство и сплочение коллектива. Входной мониторинг. Выполнение диагностических упражнений на ловкость, прыгучесть, силу.

Тема 2 : «Со здоровьем дружен спорт» (6ч).

Виды деятельности. Упражнения без предметов, упражнения на развитие прыгучести, прыжки в длину с места. Построение, переходы, кувырок вперед и назад, самостраховка. Подвижная игра «Мы веселые ребята». Упражнения на дыхание.

Тема 3: «Мой веселый звонкий мяч»(6 ч).

Виды деятельности. Упражнения без предметов, упражнения на развитие силы мышц рук, метание мяча на дальность. Планка. Подвижная игра «Море волнуется...», упражнения на коррекцию стопы.

Тема 4: «Олимпийские звезды» (6 ч)

Виды деятельности. Упражнения с гимнастической палкой, упражнение на развитие ловкости, челночный бег, эстафеты. Подвижная игра «Волшебный лес», упражнения психогимнастики.

Тема 5: «Мы спортсмены» (8 ч).

Виды деятельности. Упражнения с гимнастической палкой, упражнения на различные группы мышц на гимнастической стенке и скамейке. Подвижная игра «Магазин», упражнения самомассажа.

Тема 6: «Друзья – соперники» (10 ч).

Виды деятельности. Упражнения с обручем, эстафеты, подвижные игры, игра малой подвижности. Гимнастический мостик с пола.

Тема 7: «Ловкие ребята – ребята дошколята» (10 ч).

Виды деятельности. Упражнения с обручем, прыжки в длину с места, упражнения на развитие прыгучести. Подвижная игра «Мы веселые ребята», упражнения на координацию.

Тема 8: «Мы гимнасты» (12 ч).

Виды деятельности. Упражнения без предметов, упражнения на растяжку, ловкость, равновесие, шпагат. Подвижная игра «Мороз – красный нос», упражнения на развитие правильной осанки.

Тема 9: «День мяча» (8ч).

Виды деятельности. Упражнения без предметов, бросок набивного и резинового мяча вдаль и в цель. Подвижная «Медведь и пчелы», Упражнения пальчиковой гимнастики.

Тема 10 : «Веселый стадион – поиграйка» (6 ч).

Виды деятельности. Упражнения с кубиками, упражнения на гимнастической стенке на различные группы мышц. Подвижная игра «Вышли мышки...», упражнения на массажах для ног.

Тема 11: «Малые олимпийские игры» (8 ч).

Виды деятельности. Упражнения с мячами, эстафеты, прыжки в длину с места. Подвижная игра «Паук и мухи», упражнения на дыхание.

Тема 12: «Будем в армии служить» (12ч).

Виды деятельности. Упражнения с флажками, Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Ходьба в ногу. Строевой шаг. Интервал. Дистанция. Эстафеты и подвижные игры. Упражнения самомассажа.

Тема 13: «Мой друг волан» (8 ч).

Виды деятельности: Упражнения с лентами, бросок мяча на дальность, игра в бадминтон.

Тема 14: «В любом месте веселее вместе» (6 ч).

Виды деятельности. Упражнения с лентами, упражнения на развитие прыгучести, силы мышц ног и рук. Подвижная игра «Сова», игра малой подвижности. Комплекс игровой суставной гимнастики.

Тема 15: «Праздник спортивного мяча» (8 ч).

Виды деятельности. Упражнения с мячами, различные упражнения и игры с мячами. Подвижная игра «Удочка». Упражнения психогимнастики.

Тема 16: «Мы сильные, смелые, ловкие» (8 ч).

Виды деятельности. Упражнения с кеглями, гантелями, эстафеты. Подвижная игра «Космонавты», упражнения пальчиковой гимнастики.

Тема 17: «Город физкультурный» (6ч).

Виды деятельности: соревнования, эстафеты, подвижные игры.

18.Итоговое занятие (2ч). Подведение итогов за год, домашнее задание на лето, итоговый контроль.

Календарный учебный график

I полугодие – 16 учебных недель

II полугодие – 17 учебных недель

№ п/п	месяц	Число	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия, методы	Форма контроля
1.	сентябрь		Вводное занятие. Правила поведения на занятии. Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по пожарной безопасности. Правила поведения на дороге. Игры на знакомство и сплочение коллектива. Входной мониторинг. Выполнение диагностических упражнений на ловкость, прыгучесть, силу.	2	Беседа	Входная диагностика
2.	сентябрь		Тема 2: «Со здоровьем дружен спорт». Виды деятельности. Упражнения без предметов, упражнения на развитие прыгучести, прыжки в длину с места. Построение, переходы, кувырок вперед и назад, самостраховка. Подвижная игра «Мы веселые ребята». Упражнения на дыхание.	6	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
3.	сентябрь		Тема 3: «Мой веселый звонкий мяч». Виды деятельности. Упражнения без предметов, упражнения на развитие силы мышц рук, метание мяча на дальность. Планка. Подвижная игра «Море волнуется...», упражнения на коррекцию стопы.	6	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
4.	Сентябрь октябрь		Тема 4: «Олимпийские звезды» Виды деятельности. Упражнения с гимнастической палкой, упражнение на развитие ловкости, челночный бег, эстафеты. Подвижная игра «Волшебный лес», упражнения психогимнастики.	6	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
5.	октябрь		Тема 5: «Мы спортсмены». Виды деятельности. Упражнения с гимнастической палкой, упражнения на различные группы мышц на гимнастической стенке и скамейке. Подвижная игра «Магазин», упражнения самомассажа.	8	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос

6.	Октябрь ноябрь		Тема 6: «Друзья – соперники». Виды деятельности. Упражнения с обручем, эстафеты, подвижные игры, игра малой подвижности. Гимнастический мостик с пола.	10	Игровое занятие	Наблюдение Устный опрос
7.	ноябрь		Тема 7: «Ловкие ребята – ребята дошколята». Виды деятельности. Упражнения с обручем, прыжки в длину с места, упражнения на развитие прыгучести. Подвижная игра «Мы веселые ребята», упражнения на координацию.	10	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
8.	декабрь		Тема 8: «Мы гимнасты». Виды деятельности. Упражнения без предметов, упражнения на растяжку, ловкость, равновесие, шпагат. Подвижная игра «Мороз – красный нос», упражнения на развитие правильной осанки.	12	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
9.	январь		Тема 9: «День мяча». Виды деятельности. Упражнения без предметов, бросок набивного и резинового мяча вдаль и в цель. Подвижная «Медведь и пчелы», Упражнения пальчиковой гимнастики.	8	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
10.	Январь февраль		Тема 10 : «Веселый стадион – поиграйка». Виды деятельности. Упражнения с кубиками, упражнения на гимнастической стенке на различные группы мышц. Подвижная игра «Вышли мышки...», упражнения на массажерах для ног.	6	Игровое занятие	Наблюдение Устный опрос
11.	февраль		Тема 11: «Малые олимпийские игры». Виды деятельности. Упражнения с мячами, эстафеты, прыжки в длину с места. Подвижная игра «Паук и мухи», упражнения на дыхание.	8	Игровое занятие	Наблюдение Устный опрос
12.	февраль		Тема 12: «Будем в армии служить». Виды деятельности. Упражнения с флажками, Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Ходьба в ногу. Строевой шаг. Интервал. Дистанция. Эстафеты и подвижные игры. Упражнения самомассажа.	12	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос

13.	март		Тема 13: «Мой друг волан». Виды деятельности: Упражнения с лентами, бросок мяча на дальность, игра в бадминтон.	8	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
14.	март		Тема 14: «В любом месте веселее вместе». Виды деятельности. Упражнения с лентами, упражнения на развитие прыгучести, силы мышц ног и рук. Подвижная игра «Сова», игра малой подвижности. Комплекс игровой суставной гимнастики.	6	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
15.	апрель		Тема 15: «Праздник спортивного мяча». Виды деятельности. Упражнения с мячами, различные упражнения и игры с мячами. Подвижная игра «Удочка». Упражнения психогимнастики.	8	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
16.	апрель		Тема 16: «Мы сильные, смелые, ловкие». Виды деятельности. Упражнения с кеглями, гантелями, эстафеты. Подвижная игра «Космонавты», упражнения пальчиковой гимнастики.	8	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
17.	май		Тема 17: «Город физкультурный». Виды деятельности: соревнования, эстафеты, подвижные игры.	6	Игровое занятие	Наблюдение Устный опрос
18.	май		Итоговое занятие. Подведение итогов за год, домашнее задание на лето, итоговый контроль.	2	Практическое занятие	Итоговый контроль
			итого	132		

Календарно-учебный график может варьироваться в соответствии с ежегодным изменением календаря, но количество учебных недель и часов, отработанных за год, остаются неизменными.

Условия реализации программы.

Кадровое обеспечение программы

Педагог дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298н).

Реализовывать программу может педагог, имеющий педагогическое образование, обладающий достаточными теоретическими знаниями и опытом практической деятельности в области физической культуры.

Материально-технические условия

Материально-технические условия соответствуют прежде всего, санитарно-гигиеническим нормам, предъявленным к помещениям для занятий (спортивный зал с деревянным половым покрытием, наличие раздевалки). В зале на обучающегося приходится не менее 4-х кв. м. площади.

Для занятий необходимо следующее оборудование:

- перекладины для подтягивания;
- настенный рукоход;
- гимнастические скамейки,
- спортивный инвентарь:
 - гимнастические коврики
 - фитбол – мячи
 - гимнастические обручи
 - гимнастические маты
 - гимнастические палки
 - скакалки
 - гантели
 - ракетки для бадминтона
 - ручные мячи
 - звуковая система или магнитофон.

Информационно-методическое обеспечение

- Подборка информационной и справочной литературы;
- Наглядные пособия (карточки с описанием основных понятий и изображением основных позиций рук, ног; положение рук, ног, корпуса);
- Диагностические методики для определения уровня знаний, умений и способностей детей;
- Видеозаписи выполнения упражнений, соревнований, игр.

Список информационных ресурсов

Для педагога

1. Воротилкина И. М. Физкультурно – оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении., Москва «Издательство НЦ ЭНАС», 2004г.
2. Козырева О. В. Лечебная физическая культура для дошкольников. Москва, Просвещение ,2005г.

3. Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду. «Издательство ГНОМ и Д», 2005г.
2. Казакевич Н.В., Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. «Ритмическая гимнастика» (методическое пособие) - Издательство «Познание», 2001г.
3. Каштанова Г.В., Мамаева Е.Г. Лечебная физкультура и массаж. - М., Аркти, 2007г.
4. Клубкова Е.Ю. Фитбол- гимнастика в оздоровлении организма.- СПб, 2001
5. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. – М., 1982г.
6. Конорова Е.В. Ритмика. – М., 1987г.
7. Кряж В.Н., Конорова Е.В., Ротес Т.Т.. Гимнастика. Ритм. Пластика. – Минск. 1997г.
8. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игро-тренинг для дошкольников – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009г.
9. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном возрасте. - СПб., 1999г.
10. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Лечебно-профилактический танец «ФИТНЕС-ДАНС» - Издательство «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2007г.
11. Семенова Л.И., Ильина Л.Ю., Рожкова Н.В.. Ритмическая гимнастика в детском саду. ПиПФК, - 1995г.
12. Сулим Е.В. «Детский фитнес», физическое развитие детей 5-7 лет – 2-е изд. – ТЦ Сфера, 2017г.
13. Токарева Т.Э. Технология физического развития детей 6-7 лет – М.: ТЦ Сфера, 2018 г.
14. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Пособие для педагогов дошкольных учреждений: В 3ч. – М, Владос, Программа «Старт» , 2003

Для детей и родителей

1. Гусева Т.А. «Вырастай – ка!». Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: - Тобольск., 2004.
2. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка дошкольника. Росинка. Расту здоровым. - М., Владос, 2004 г.
3. Голицына Н. С. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. Москва, 2006г.
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет. – М., 1988г.

Интернет ресурсы

- https://www.youtube.com/watch?v=z_tbLveFN6k
https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0
https://www.youtube.com/playlist?list=PLQa0W-Ypl3K8gRsNYYvFHXBDtC0cutj_N
<http://www.vsesadiki.ru/ofp-doma-gimnastika.html>