

Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
Самарской области основной общеобразовательной школы № 9
имени Героя Советского Союза И.Д. Ваничкина
города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск
Самарской области

Принята:
на заседании
педагогического совета
от «24» мая 2024 г.
протокол № 7

Утверждаю:
Директор ГБОУ ООШ № 9
г. Новокуйбышевска
_____/Г.Н.Недбало/
приказом № 170/1-од
от «27» мая 2024г

**Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
спортивной направленности
«Физкультушка»
для детей от 5 до 7 лет
(срок реализации программы 2 года)**

Разработчик:
Покусай Галина Юрьевна
воспитатель
структурного подразделения
«Детский сад «Звонкие голоса»
ГБОУ ООШ № 9 г.Новокуйбышевска

г. Новокуйбышевск, 2024

Содержание:

I. Целевой раздел

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

II. Содержательный раздел

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

III. Организационный раздел

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

IV. Методическое обеспечение

20

V. Литература

21

Нормативно - правовая база:

VI. Приложение 1

Оценка уровня физической подготовленности детей 5-6 лет и 6-7 лет.....	23
--	----

I. Целевой раздел

1. Пояснительная записка

Сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные игры. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребёнка. Не отрицая их значимости, надо признать, что у ребёнка остаётся всё меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников.

По данным М. Руновой (2000), двигательный режим в дошкольных учреждениях позволяет восполнить лишь 55-60% естественной потребности детей в движениях. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения жизненного тонуса. Известно также, что в школе тенденция ухудшения здоровья детей с возрастом усиливается, дети приобретают ряд физических недостатков и вредных привычек.

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

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

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

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

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

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

воспитательный процесс, гармоничное, физическое и личностное развитие ребёнка. А этому способствуют игровые формы организации двигательной деятельности детей.

1.2. Актуальность программы

Подвижные игры с элементами спорта как вид деятельности, предполагает изменяющиеся условия тех или иных действий, поэтому большинство этих игр связано с проявлением двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости. В играх с элементами спорта совершенствуются «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени», функции различных анализаторов. Кроме того подвижные игры с элементами спорта позволяют ребёнку овладеть разнообразными, достаточно сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность, творчество.

1.3. Новизна, особенности программы

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

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

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

1.4. Цель и задачи программы

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

Задачи оздоровительного направления:

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

Задачи образовательного направления:

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

Задачи воспитательного направления:

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

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

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

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

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

II. Содержательный раздел

2.1. Формы организации двигательной деятельности кружка:

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

2.2. Методы обучения:

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

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

2.3. Этапы реализации дополнительной образовательной программы:

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

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

Сроки реализации программы – 2 года.

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

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

Таблица 1

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

2.4. Ожидаемые результаты:

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

2.5. Формы подведения итогов

Результаты реализации программы предполагается оценивать по выступлениям на спортивных соревнованиях в ДООУ и города, а так же по результатам оценки уровня физического развития, физической подготовленности и показателей здоровья детей в ходе ежегодной диагностики детей. Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы (таблица 2)

Таблица 2

№ п/п	Форма подведения итогов	Сроки	Ответственный
1.	Городские спортивные соревнования	декабрь	Руководитель кружка

2.	Городские «Веселые старты»	январь	Руководитель кружка
3.	Президентские состязания	апрель	Руководитель кружка
4.	Презентация результатов деятельности работы спортивного кружка «Физкультушка»	май. Итоговый педсовет	Руководитель кружка

**2.6. Учебно-тематический план
1 года обучения (5 – 6 лет)**

№ занятия Группа	Время занятия (мин)
1\старшей группы5-6 лет;	25
2\старшей группы 5-6 лет;	25
3\старшей группы 5-6 лет	25
4\старшей группы 5-6 лет;	25
5\старшей группы5-6 лет;	25
6\старшей группы5-6 лет;	25
7\старшей группы5-6 лет;	25
8\старшей группы5-6 лет;	25
9\старшей группы5-6 лет;	25
10\старшей группы5-6 лет;	25
11\старшей группы5-6 лет;	25
12\старшей группы5-6 лет;	25
13\старшей группы5-6 лет;	25
14\старшей группы5-6 лет;	25
15\старшей группы5-6 лет;	25
16\старшей группы5-6 лет;	25
Итого 16 занятий	7 часов

2 года обучения (6-7 лет)

№ занятия Группа	Время занятия (мин)
1\Подготовительная группа 6 – 7 лет;	30
2\ Подготовительная группа 6 – 7 лет;	30
3\ Подготовительная группа 6 – 7 лет;	30
4\ Подготовительная группа 6 – 7 лет;	30
5\ Подготовительная группа 6 – 7 лет;	30
6\ Подготовительная группа 6 – 7 лет;	30
7\ Подготовительная группа 6 – 7 лет;	30
8\ Подготовительная группа 6 – 7 лет;	30

9\ Подготовительная группа 6 – 7 лет;	30
10\ Подготовительная группа 6 – 7 лет;	30
11\ Подготовительная группа 6 – 7 лет;	30
12\ Подготовительная группа 6 – 7 лет;	30
13\ Подготовительная группа 6 – 7 лет;	30
14\ Подготовительная группа 6 – 7 лет;	30
15\ Подготовительная группа 6 – 7 лет;	30
16\ Подготовительная группа 6 – 7 лет;	30
Итого 16 занятий	8 часов

2.7 Содержание дополнительной образовательной программы

Месяц Неделя	№занят Группа	Задачи	Основные движения	Подвижны е игры
ФУТБОЛ				
Сен- тябрь 1	1\старш ей группы5 -6 лет;	Диагностика физической подготовленности к игре в футбол	1 Челночный бег на 30м (ловкость, быстрота) 2 ведение мяча м\у кеглями 10м, м\у кеглями 2м (ориентировка в пространстве, координация движений)	Подвижная игра «Пустое место» Дыхательн ые упражнения .
Сен- тябрь 2	2\старш ей группы 5-6 лет;	Познакомить дошкольников с игрой в футбол, историей ее возникновения.	Ходьба по гимнастической скамейке боком. Прыжки на двух ногах через мячи. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из-за головы.	Подвижная игра «Ловишки с лентами» Дыхательн ые упражнения .
Сен- тябрь 3	1\подгот овитель ной группы- 6-7 лет	Познакомить с правилами игры, игровым полем, разметкой.	Прыжки с разбега с доставанием до предмета. Перебрасывание мяча друг другу через шнур. Подлезание под шнур.	Подвижная игра «Не оставайся на полу». Игра малой подвижност и « Летает – не летает»

Сентябрь 4	2\подготовительной группы 6-7 лет	Закрепить способы действий с мячом в футболе, учить их взаимодействовать с другими игроками, ориентируясь в игровом пространстве; совершенствовать моторику.	Прыжки на двух ногах между предметов. Переброска мяча стоя в шеренгах. Упражнение в ползании Крокодил».	Подвижная игра «Не оставайся на полу». игра малой подвижност и «Тихо – громко»
Октябрь 1	3\старшей группы 5-6 лет;	Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка; разучить индивидуальную тактику.	Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки на правой и левой ноге через шнуры. Броски малого мяча вверх и ловля его.	Подвижная игра «Птицелов»
Октябрь 2	4\старшей группы 5-6 лет;	Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость.	Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом. Прыжки на двух ногах через шнуры. Перебрасывание мяча стоя в шеренгах.	Подвижная игра «Птицелов»
Октябрь 3	3\подготовительной группы 6-7 лет	Закрепить способы действий с мячом в футболе, учить их взаимодействовать с другими игроками, ориентируясь в игровом пространстве; совершенствовать моторику.	Прыжки с высоты на полусогнутые ноги. Отбивание мяча одной рукой. Переползание в прямом направлении на ладонях и ступнях.	Подвижная игра «Не оставайся на полу» Ига малой подвижност и « Эхо».
Октябрь 4	4\подготовительной группы 6-7 лет	Формировать потребность и желание играть в футбол самостоятельно; развивать двигательную		Подвижная игра «Не оставайся на полу».

		активность.		
БАДМИНТОН				
Ноябрь 1	5\старшей группы 5-6 лет;	Оценка уровня физической подготовленности к освоению элементов игры в бадминтон	1 «Подбей волан ракеткой» (число раз, координация, ловкость) 2 «Отрази волан» (точность, сила удара; на сколько метров пролетел волан) 3 «Загони волан в круг» (подача волана снизу) – задача попасть в обруч (техника, точность попадания) 4 «Передай волан через сетку» (сила удара, техника выполнения)	Подвижная игра «Угадай, чей голосок». Игра малой подвижностью и «Затейники».
Ноябрь 2	6\старшей группы 5-6 лет;	Познакомить со свойствами волана, ракеткой, историей возникновения игры в бадминтон.	Ходьба по канату боком, приставным шагом. Прыжки на правой и левой ноге. Передвигаясь вдоль каната. « Попади в корзину». Броски в корзину двумя руками.	Подвижная игра «Угадай, чей голосок». Игра малой подвижностью и «Затейники».
Ноябрь 3	5\подготовительной группы	Разучить правила игры в бадминтон.	Прыжки через короткую скакалку. Ползание по гимнастической скамейке с мешочком на спине. Бросание мяча друг другу в колоннах.	Подвижная игра «Космонавты».

Ноябрь 4	6\подготовительной группы 6-7 лет	Закрепить действия с воланом и ракеткой: учить играть через сетку, свободно передвигаясь по площадке, используя разнообразные удары ракеткой (справа, слева, сверху, снизу) в зависимости от игровой ситуации; разучивать способы подачи волана.	Ведение мяча в прямом направлении. Лазание под дугу. Ходьба на носках. Между мячами.	Подвижная игра «Перелет птиц». Игра малой подвижностью и «Летает – не летает»
Декабрь 1	7\старшей группы – 5-6 лет;	«Детская лёгкая атлетика»	1 Эстафета беговая 2 бег (30 м) 3 гибкость 4 отжимание 5 прыжок в длину 6 метание	
Декабрь 2	8\старшей группы 5-6 лет;	Разучить игры с воланом, способы действия с ракеткой; учить отражать волан, брошенный воспитателем, играть вдвоём со взрослым.	Ходьба и бег боком приставным шагом с различным положением рук. Прыжки на двух ногах между предметами, огибая их. Бросание малого мяча вверх и ловля его.	Подвижная игра «Хитрая лиса».
		Развивать ловкость, координацию движений, глазомер.	Прыжки на двух ногах между предметами попеременно на правой и левой ноге. Прокатывание мяча между предметами. Ползание под шнур правым и левым боком.	Подвижная игра «Салки с ленточкой»
Декабрь 3	7\подготовительной группы 6-7 лет	Развивать смекалку, сообразительность, согласованность движений.	Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Эстафета с мячом. Ползание по скамейке на ладонях и коленях.	Подвижная игра «Два мороза»
Де-	8\подгот	Воспитывать	Подбрасывание мяча	Подвижная

кабрь 4	овитель ной группы 6-7 лет	увлечённость игрой, желание играть самостоятельно, уверенность в своих силах.	правой и левой рукой вверх и ловля его двумя руками. Ползание по гимнастической скамейке на животе. Ходьба по гимнастической скамейке.	игра « Хитрая лиса»
		«Детская лёгкая атлетика»	1 Эстафета беговая 2 бег (30 м) 3 гибкость 4 отжимание 5 прыжок в длину бметание	
БАСКЕТБОЛ				
Январь 3	9\старш ей группы 5-6 лет;	Оценка уровня физической подготовленности к игре в баскетбол	1 Челночный бег на 30м (ловкость). 2 Прыжки в высоту с места (количественные показатели, сила). 3 Броски мяча в корзину с расстояния 3м (глазомер, сила); высота кольца-2м.	Подвижная игра «Дедушка Рожок» Игра малой подвижност и «Эхо».
Январь 4	10\стар шей группы 5-6 лет;	Познакомить с игрой в баскетбол, историей ее возникновения; учить простейшим видам парного взаимодействия.	Подбрасывание малого мяча вверх и ловля его. Лазание под шнур. Ходьба по скамейке боком и приставным шагом.	Подвижная игра «Удочка»
Фев- раль 1	9\подгот овитель ной группы- 6-7 лет	Упражнять в ходьбе и беге с заданием, развивать ловкость и глазомер, повторить лазание под шнур.	Перебрасывание мяча друг другу. Ползание на ладонях и коленях. Ходьба на носках между предметов.	Подвижная игра « Удочка»
Фев- раль 2	10\подго товитель ной	Упражнять в ходьбе и беге с заданием, закрепить навык	Ходьба по скамейке перешагивая через предметы.	Подвижная игра «Ключи»

	группы 6-7 лет	отталкивания от пола в прыжках, повторить упражнения в бросании мяча.	Бросание мяча в середину между шеренгами и ловля его . Прыжки на двух ногах через короткие шнуры.	
Февраль 3	11\старшей группы – 5-6 лет;	Разучить элементы техники игры в баскетбол: стойка, ведение мяча на месте, в движении; бросок, ловля мяча, добиваться точности и качества в их выполнении.	Ходьба парами со стоящими рядом гимнастическими стенками. Метание мешочков в обруч правой и левой руками.	Подвижная игра « Не попадись»
Февраль 4	12\старшей группы 5-6 лет;	Способствовать развитию координации движений, глазомера, быстроты, ловкости.	Ползание на четвереньках между предметов. Ходьба по гимнастической скамейке с хлопками на каждый шаг. Прыжки из обруча в обруч, без паузы.	Подвижная игра «Угадай, чей голосок?»
Март 1	11\подготовительной группы-6-7 лет	Упражнять в ходьбе с выполнением задания, в ползании на четвереньках между предметов, повторить задания в прыжках, эстафету с мячом.	Прыжки шеренгами. Эстафета с мячом.	Подвижная игра « Дедушка-Медведишко»
Март 2	12\подготовительной группы 6-7 лет	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, беге враспынную, в прыжках, ползании, задания с мячом.	Прыжки через короткую скакалку продвигаясь вперед. Ползание под шнур, не касаясь руками.	Подвижная игра «Затейники»
Март 3	13\старшей группы – 5-6 лет;	Повторить ходьбу с выполнением задания, в метании мешочков в горизонтальную цель,	Метание мешочков в горизонтальную цель. Ползание в прямом направлении на четвереньках. Ходьба с мешочком	Подвижная игра «Яша»

		повторить упражнения в ползании на сохранении равновесия.	на голове по скамейке.	
Март 4	14\старшей группы 5-6 лет;	Повторить ходьбу с выполнением заданий, упражнять в лазании по стенке, повторить упражнения на равновесие и прыжки.	Ходьба по скамейке приставным шагом. Ходьба по прямой с перешагиванием через предметы. Прыжки на правой и левой ноге между предметами.	Подвижная игра «Дедушка Рожок»
Апрель 1	13\подготовительной группы-6-7 лет	Повторить игровой упражнение в ходьбе и беге, упражнения на равновесия, в прыжках, с мячом.	Ходьба по гимнастической скамейке, на каждый шаг передавать мяч перед собой и за спиной. Прыжки на двух ногах вдоль шнура. Перебрасывание мяча с шеренгах.	Подвижная игра «Хитрая лиса».
Апрель 2	14\подготовительной группы 6-7 лет	Повторять упражнения в ходьбе и беге, упражнять в прыжках в длину с разбега, перебрасывание мяча друг другу.	Прыжки в длину с разбега. Броски мяча друг другу парами. Ползание на четвереньках.	Подвижная игра «Мышеловка»
Апрель 3	15\старшей группы – 5-6 лет;	Упражнять в ходьбе в колонне по одному, в построении в пары, метании на дальность, в ползании, в равновесии.	Метание мешочков на дальность. Ползание по скамейке с мешочком на спине. Ходьба боком приставным шагом с мешочком на голове. Прыжки на двух ногах, с продвижением вперед.	Подвижная игра «Затеяники»
Май 1	16\старшей группы 5-6 лет;	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий, упражнении в	Бросание мяча в шеренгах Прыжки в длину в разбега.	Подвижная игра «Салки с ленточкой»

		равновесии, в прыжках с мячом.	Ходьба на носочках между предметами.	
Май 2	15\подготовительной группы- 6-7 лет	Упражнять детей в беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места, повторять упражнения с мячом.	Прыжки в длину с места. Ведение мяча одной рукой. Пролезание в обруч прямо и боком.	Подвижная игра «Ловишки» Игра малой подвижностью и «Летает – не летает»
Май 3	16\подготовительной группы 6-7 лет	Упражнять детей в беге в колонне по одному по кругу, в ходьбе и беге в рассыпную, в метании мешочков на дальность.	Метание мешочков на дальность. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках.	Подвижная игра «Садовник»

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

Футбол

Задачи обучения

Дети 5-6 лет

1. Познакомить дошкольников с игрой в футбол, историей ее возникновения.

2. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка; разучить индивидуальную тактику.

3. Развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость.

Дети 6-7 лет

1. Познакомить с правилами игры, игровым полем, разметкой.

2. Закрепить способы действий с мячом в футболе, учить их взаимодействовать с другими игроками, ориентируясь в игровом пространстве; совершенствовать моторику.

3. Формировать потребность и желание играть в футбол самостоятельно; развивать двигательную активность.

Дифференцированный подход к обучению игре в футбол

осуществляется путем:

- комплектования подгрупп по половому признаку, уровню физической подготовленности;

- увеличения или уменьшения расстояния между игроками в парных действиях, веса и размеров мяча, игрового поля, ворот;

- рациональный дозировки физической нагрузки с учетом возможностей и физического состояния ребенка, увеличения или сокращения длительности занятий.

Бадминтон **Задачи обучения**

Дети 5-6 лет

5. Познакомить со свойствами волана, ракеткой, историей возникновения игры в бадминтон.

6. Разучить игры с воланом, способы действия с ракеткой; учить отражать волан, брошенный воспитателем, играть вдвоём со взрослым.

7. Развивать ловкость, координацию движений, глазомер.

Дети 6-7 лет

6. Разучить правила игры в бадминтон.

7. Закрепить действия с воланом и ракеткой: учить играть через сетку, свободно передвигаясь по площадке, используя разнообразные удары ракеткой (справа, слева, сверху, снизу) в зависимости от игровой ситуации; разучивать способы подачи волана.

8. Развивать смекалку, сообразительность, согласованность движений.

9. Воспитывать увлечённость игрой, желание играть самостоятельно, уверенность в своих силах.

Оценка уровня физической подготовленности к освоению элементов игры в бадминтон

1. «Подбей волан ракеткой» (число раз, координация, ловкость).

2. «Отрази волан» (точность, сила удара; на сколько метров пролетел волан).

3. «Загони волан в круг» (подача волана снизу). Задача – попасть в обруч (техника, точность попадания).

4. «Перебей волан через сетку» (сила удара, техника выполнения).

Дифференцированный подход к обучению элементам игры в бадминтон.

Реализуется путём:

- подбора ракеток: детских и юношеских; пластмассовых и деревянных; разного веса (от 60-125г); разной длины ручек (от 50 до 60 см), площади головки (сетчатая часть);

- увеличения в парах или уменьшения расстояния при действиях в парах в зависимости от уровня физической подготовленности ребёнка;

- подбора индивидуальных заданий, регулирования физической и эмоциональной нагрузки.

Баскетбол

Задачи обучения

Дети 5-6 лет

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

Дети 6-7 лет

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

Оценка уровня физической подготовленности к игре

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

Дифференцированный подход к обучению элементам баскетбола

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

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

III. Организационный раздел

3.1 Организация жизнедеятельности детей спортивного кружка «Физкультушка».

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

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

Программа рассчитана на 16 занятий в год. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана.

Занятия проводятся с октября по май, 2 раза в месяц по 25 минут (первый год обучения) -30 минут (второй год обучения), во второй половине дня, в среду.

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

3.2. Структура занятия кружка

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

Занятия имеет три части: вводную, основную, заключительную.

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

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

3.3. Способы определения усвоения программы

Особенность психомоторной одаренности в дошкольном возрасте требует специального подхода к ее диагностики. Важно выявить не физическую подготовленность детей, а действительные психомоторные способности (совокупность свойств и качеств) как важную составляющую в структуре психомоторной одаренности. На первое место здесь выступают способности в психокоординации, позволяющие ребенку экономно и полноценно использовать резервные силы организма в управлении движениями.

Так же уровень развитие психомоторных способностей определяется по следующим параметрам:

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

Диагностический инструментарий (приложение 2)

IV. Методическое обеспечение

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

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

V. Литература

1. Волошина Л.Н., 2004. Играй на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – АРКТИ, 2004.
2. Адашкявичене Э.Й., Спортивные игры и упражнения в детском саду.- М.: Просвещение, 1992.
3. Картушина М.Ю. «Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет», М., 2008 г.
Бабенкова Е.А. «Как помочь детям стать здоровыми». Методическое пособие. АСТ. Астрель. М. 2003 г.
4. Глушкова Г.В., Голубева Л.Г. «Здоровье и физическое развитие детей старшего дошкольного возраста»: Вариативные формы дошкольного образования. - 2002.
5. Маханева М.Д. «Воспитание здорового ребенка». – М.: АРКТИ, 2000.
6. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: ВЛАДОС, 2003.
7. Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада – М.: Просвещение, 1983.

Нормативно - правовая база:

- *Всеобщая декларация прав человека.*
- *Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.*
- *Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».*
- *Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».*
- *Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).*
- *Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).*
- *План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р).*
- *Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями,*

осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441).

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

- Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 №МО/1141-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция дополненная)».

- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного

образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

Приложение 1

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

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

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

Оценка уровня физической подготовленности детей 6-7 лет.

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

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