

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр творчества «Свежий ветер»  
городского округа Тольятти

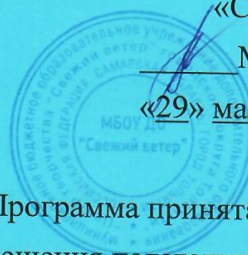
УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО

«Свежий ветер»

Мурышова С.В.

«29» мая 2017 г



Программа принята на основании  
решения педагогического совета.

Протокол № 5 от «25» мая 2017 г

**Дополнительная общеобразовательная программа  
«Здоровый дошколёнок»**

Возраст обучающихся – 4-7 лет

Срок реализации – 1 год

*Составитель:*

Захаров В.В. -

педагог дополнительного образования

Методическое сопровождение:

Курилович О.В. - методист

Тольятти, 2017

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	3
Введение .....	3
Актуальность программы, педагогическая целесообразность.....	3
Направленность программы .....	4
Новизна, отличительные особенности данной программы.....	4
Цель и задачи программы .....	4
Возраст обучающихся .....	5
Сроки реализации программы.....	6
Формы обучения: очная .....	6
Форма организации деятельности .....	6
Режим занятий .....	8
Ожидаемые результаты.....	8
Критерии и способы определения результативности .....	10
Виды и формы контроля: .....	12
Формы подведения итогов:.....	12
УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ПРОГРАММЫ.....	13
Учебно-тематический план (1 час в неделю).....	13
Содержание программы (1 час в неделю) .....	13
Учебно-тематический план (2 часа в неделю).....	15
Содержание программы (2 часа в неделю) .....	15
МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	17
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....	22
Нормативно-правовая литература.....	22
Нормативно-управленческая (программно-методическая) литература .....	22
Список литературы, используемый при составлении программы .....	22
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	26
Приложение № 1. Календарно-тематическое планирование (1 час в неделю) .....	26
Приложение № 2. Календарно-тематическое планирование (2 часа в неделю).....	27
Приложение № 3. Критерии оценок физической подготовленности детей 4–7 лет.....	29

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Введение**

Проблема оздоровления детей из медицинской задачи перешла в большую социальную и стала одним из направлений государственной политики.

Здоровье – необходимое условие для гармоничного развития личности. И если недостаток образования можно восполнить, то подорванное здоровье восстановить значительно труднее, а нарушенное в детском возрасте – зачастую уже невозможно.

Вся работа, производимая в рамках программы по сохранению, укреплению здоровья и формирования навыков здорового образа жизни дошкольников, должна проводиться комплексно, целенаправленно и систематично.

### **Актуальность программы, педагогическая целесообразность**

Актуальность проблемы предупреждения различных заболеваний определяется высокой заболеваемостью детей дошкольного возраста, отрицательным влиянием повторных случаев на их состояние здоровья, формированием рецидивирующей и хронической патологии. Причин роста патологии множество. Это плохая экология и несбалансированное питание, снижение двигательной активности, информационные и нейропсихические перегрузки.

Возможность постоянного поиска путей укрепления здоровья детей, формирование у них основ здорового образа жизни, разностороннего развития двигательных способностей убеждает в том, что до настоящего времени в МДОУ не полностью реализуется оздоровительное влияние физического воспитания, естественных факторов природы на организм ребенка. Поэтому актуален поиск новых средств сохранения и укрепления здоровья детей.

В результате этого, в МБОУ ДО «Свежий ветер» была разработана программа «Здоровый дошколёнок» и методические рекомендации по физическому развитию и оздоровлению детей в дошкольном учреждении. Программа комплексно подходит к решению проблемы сохранения, укрепления и коррекции здоровья детей.

Занятия по программе «Здоровый дошколёнок» являются эффективным средством нравственного и физического совершенствования. В физическом плане предусматривает развитие и совершенствование двигательных качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), повышение функциональных возможностей организма, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Занятия физическими упражнениями являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся,

достижения всестороннего развития, приобретение умения самостоятельно заниматься физической культурой.

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная программа «Здоровый дошколёнок» *физкультурно-спортивной направленности*, модифицированная и предназначена для реализации в учреждениях дополнительного образования в качестве платной дополнительной образовательной услуги. Функциональное назначение программы – общеразвивающее.

### **Новизна, отличительные особенности данной программы**

Образовательная программа «Здоровый дошколёнок» *физкультурно-спортивной направленности*, является модифицированной и составлена на основе программы «Физическая культура», которая составлена на основе примерной основной образовательной программы начального общего образования, соответствующей требованиям ФГОС начального общего образования, на основе примерной программы по физической культуре и авторской программы «Физическая культура» (для четырехлетней начальной школы) Б.Б. Егорова, Ю.Е. Пересадиной, рекомендованной Министерством образования и науки РФ и соответствующей федеральному компоненту государственного стандарта начального общего образования 2011 года (Образовательная система «Школа 2100». Сборник программ. Дошкольное образование. Начальная школа. – М.: Баласс, 2011.

Программа «Здоровый дошколёнок» составлена на основе материала, который обучающиеся проходят на занятиях физической культуры в МДОУ, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам деятельности, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Программа «Здоровый дошколёнок» отличается по своей структуре и содержанию. В ней раскрываются основные задачи воспитательной, образовательной и учебно-тренировочной работы, программный материал составлен отдельно в соответствии с возрастной группой, с указанием содержания теоретических и практических занятий, выполнения контрольных нормативов для соответствующего возраста.

### **Цель и задачи программы**

#### **Цель:**

Предупреждение и снижение заболеваемости дошкольного возраста, сохранение и укрепление здоровья дошкольников, а также формирование у детей дошкольного возраста и родителей ответственности в деятельности сохранения собственного здоровья.

## **Задачи программы:**

### *Обучающие*

1. Формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанных на приобретённых знаниях и мотивациях физических упражнений.
2. Способствовать усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта, создать оптимальный режим дня для дошкольника, обеспечивающий гигиену ребёнка, комфортное самочувствие, нервно – психическое и физическое развитие.

### *Развивающие*

1. Развивать основные физические способности (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях.
2. Укреплять и сохранять здоровье дошкольников, совершенствовать их физическое развитие, повышать защитные свойства организма, улучшать физическую и умственную работоспособность.
3. Обеспечить квалифицированную диагностику состояния здоровья и развития детей с учётом современных научных подходов, мониторинга и оценки влияния оздоровительных технологий на организм ребенка.

### *Воспитательные*

1. Воспитывать в детях, родителях потребность в здоровом образе жизни как показателе общечеловеческой культуры.
2. Формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью. Приобщать детей и взрослых к традиционным (баскетбол, волейбол, бокс, лыжи) и нетрадиционным (йога, стретчинг, танцевальный спорт) видам спорта.

## **Возраст обучающихся**

Программа «Здоровый дошколёнок» рассчитана на обучающихся 4-7 лет. Количество обучающихся в группах – 10 человек. Принцип набора обучающихся в группы – свободный (специального отбора не производится). В группах занимаются мальчики и девочки.

Программа соответствует психолого-педагогическим особенностям данного возраста. Программа органично подходит для учащихся данной возрастной группы. В неё включена связь с физиологией, теорией и методикой физической культуры, традиционного

и нетрадиционного вида спорта. Межпредметные связи – важное условие результативности обучения и интенсивности развития каждого.

### **Сроки реализации программы**

Программа реализуется за 1 учебный год:

- в течение 32 часов (32 недели, то есть 1 год по 32 недели): 32 часа (1 час в неделю, то есть 1 раз по 1 часу);

либо:

- в течение 64 часов (32 недели, то есть 1 год по 32 недели): 64 часа (2 часа в неделю, то есть 1 раз по 2 часа или 2 раза по 1 часу).

**Формы обучения:** очная

### **Форма организации деятельности**

Программа предусматривает использование в работе индивидуальной, групповой формы занятия:

*Групповые формы работы.* Учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, направленных на развитие разнообразных координационных способностей, отрабатывают общие для всех общеразвивающие упражнения по заданию педагога, а затем самостоятельно.

*Индивидуальные формы работы.* Данная форма работы отвечает способностям учащихся. Индивидуальные формы работы проводятся с целью отработки умений и навыков по ОФП и физической подготовки, соответствующих возрастной категории детей.

Программой предусматриваются следующие формы занятий: учебно-тренировочное занятие, соревновательные занятия, игровые и командные.

*Новые образовательные технологии*

#### **1) Здоровьесберегающие технологии:**

- медико-гигиенические технологии;
- оздоровительные технологии;
- технология обучения и воспитания культуры здоровья;
- технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.

На занятиях осуществляется разнообразные виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья детей: технологии сохранения и стимулирования здоровья, технологии обучения здоровому образу жизни. В обязательном порядке проводится инструктаж детей по вопросам техники безопасности.

#### **2) Компетентностно-ориентированные технологии**

- Обучение в сотрудничестве.
- Индивидуальный и дифференцированный подход к обучению.
- Технологии коллективной творческой деятельности.
- Игровые технологии.

### 3) Информационные технологии: Поиск информации в сети Internet.

Использование компьютерных презентаций.

Для достижения поставленной в данной программе цели и получения ожидаемого результата на занятиях по программе «Здоровый дошколёнок» применяются две группы методов физического воспитания:

#### 1) специфические

- метод строго регламентирующие упражнения:
  - метод обучения двигательным действиям;
  - методы воспитания физического качества (стандартно/переменно-интервальные упражнения, стандартно/переменно-непрерывные упражнения);
- игровой метод – обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков - на основе содержания, условий и правил игры;
- соревновательный метод – стимулирование максимального проявления двигательных способностей и выявление уровня их развития, содействие воспитанию волевых качеств, обеспечение максимальной физической нагрузки;

#### 2) общепедагогические методы включают в себя:

- словесные методы: дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарии и замечания, команды, указания;
- методы наглядного воздействия: непосредственная и опосредованная наглядность, направленного прочувствования двигательного действия, срочной информации.

#### Методы воспитания силы:

- метод непрерывных усилий с нормированным количеством повторений;
- метод динамичных усилий;
- «ударный» метод – совершенствование «взрывной силы» и реактивной способности двигательного аппарата в щадящем режиме (динамический отдых).

#### Применяются общеметодические и специфические принципы:

- общеметодические:
  - принцип сознательности и активности;
  - принцип наглядности;

- принцип доступности и индивидуальности;

➤ специфические:

- принцип непрерывности процесса физического воспитания;

- принцип системного чередования нагрузок и отдыха;

- принцип постепенного наращивания развивающее-тренирующих воздействий;

- принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок.

Данная программа может взаимодействовать с программами физкультурно-спортивной направленности, посредством организации и проведения массовых и внеклассных мероприятий физкультурно-спортивной направленности (здоровьесберегающих функций и по подходящая возрастной категории).

### **Режим занятий**

Учебные занятия проводятся в соответствии часам учебно-тематического плана и расписания учебных занятий. Продолжительность учебного часа 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут.

### **Ожидаемые результаты**

#### **1) Теоретическая подготовка**

*Обучающиеся дошкольники должны знать:*

- Дошкольник должен осознать саму суть понятий: «опасно» и «безопасно» - уяснить, что есть опасные люди, предметы, явления природы. Уяснить суть здоровья и повреждения организма. Знать общую информацию о себе ( ФИО, телефон и т.д.).
- Ребенок должен знать основные правила безопасности при нахождении в спортивном зале, на спорт площадке или стадионе, в том числе и правила пожарной безопасности – опасность игр с воспламеняющимися предметами, телефон пожарной службы и т.д. А также опасность розеток, открытых окон, разговоров по телефону с незнакомцами, открытие двери чужим людям и т.д.
- Ребенок дошкольного возраста должен знать основные правила безопасности при нахождении на улице - о том, что нельзя подымать с земли шприцы, острые предметы, например, осколки стекла, разговаривать и идти куда-то с незнакомцами, подходить к большим собакам, залазить высоко на заборы и деревья и т.д.



- Дошкольник должен знать правила безопасного поведения в детском саду. Поведение в коллективе с детьми, передвижение по учреждению, выход на улицу, игры, правила обращения с предметами, которые могут представлять опасность для окружающих.
- Ребенок должен знать базовые правила дорожного движения и основные знаки ПДД, например, «подземный переход», «наземный переход», «наземный переход», «пешеходная дорожка» и т.д.
- Дошкольник должен понимать правила поведения в основных ситуациях: «на солнце», «на воде», «на льду» и т.д.
- Ребенок дошкольного возраста должен знать общие правила здорового питания и закаливания организма. Понимать, что ему полезно, а что нет.
- Малыш должен иметь общее представление об охране окружающей среды и о том, как лучше сберечь природу, о вреде курения.
- Правила соревнований, время, место и кабинет занятий, название часто используемого оборудования в спорт зале, основные правила подвижных и спортивных игр.
- Уметь показать и выполнять действия физических упражнений, знать счет и расчет в строю, знать основные названия упражнений, уметь слушать и слышать педагога, общаться в коллективе с ребятами и помогать ближнему.

## **2) Практическая подготовка**

*Обучающиеся дошкольники должны уметь:*

- Выполнять строевые упражнения, построения и перестроения, строиться в шеренгу, колонну, выполнять размыкание, совершать расчет по порядку, сдавать рапорт, выполнять ходьбу в ногу.
- Выполнять общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячом, скакалкой, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках).
- Выполнять простые акробатические упражнения, выполнять группировку, перекувырки, лазанье, перелезание, висы, упоры, равновесие.
- Выполнять обычную ходьбу и с различными положениями рук с изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий; высокий старт, бег на короткие дистанции до 30 м и в медленном темпе до 500 м, прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с

разбега, в длину, в высоту, с высоты, метание, броски и ловлю мяча, метание мяча в цель и на дальность.

- Знать и уметь играть подвижных игр: «У ребят порядок строгий», «Класс, смирно», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Отгадай, чей голосок», «Салки», «Ловкие ребята», «Совушка», «Два Мороза», «Волк во рву», «Мяч - соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Невод», «Третий лишний», «Передал - беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка».
- Выполнять передвижение, остановку шагом, поворот на месте, осуществлять передачу мяча двумя руками от груди и ловлю двумя руками на месте и в движении, передачу мяча одной рукой от плеча двумя руками сверху.
- Выполнять остановку катящего мяча подошвой и внутренней стороной стопы.

### **3) Творческая активность**

*Обучающий может:*

- выполнять упражнения на уровня своих способностей и возрастных категорий, выполнять основные простые упражнения самостоятельно;
- знать основные виды спорта: гимнастика, легкая атлетика, подвижные игры, лыжи, баскетбол, футбол, волейбол и тд..

### **4) Сформированность общеучебных умений и навыков**

*Обучающий должен:*

- уметь слушать и слышать педагога;
- уметь работать в группе;
- уметь выполнять поставленную педагогом задачу.

### **5) Личностные результаты**

*Обучающийся должен быть заинтересованным в :*

- занятии, принимать участие в играх.

### **Критерии и способы определения результативности**

Для определения уровня знаний, умений и навыков обучающихся и проведения диагностики используется трехуровневая система:

*Высокий уровень:*

- *Сфера знаний и умений:* достаточное владение основами упражнениями (физическая культура), терминами для дошкольника, используемыми во время занятий, безошибочное и четкое выполнение общеразвивающих упражнений,

знать технику и правила в подвижных играх, выполнение контрольно-передовых нормативов по ОФП на высоком уровне (см. таблицу «Критерии достижений (результатов) в развитии двигательных способностей»). Активное включение в учебно-тренировочное занятие (без промедления); соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и во время соревнований.

- *Сфера творческой активности:* выраженный интерес к учебно-тренировочным занятиям по физической культуре; активно принимает участие в выступлениях и проведении соревнований (мероприятиях).
- *Сфера личностных результатов:* прилагает усилия к преодолению трудностей в учебно-тренировочных занятиях; слаженно работает в паре, группе; умеет самостоятельно составить разминку.

#### Средний уровень:

- *Сфера знаний и умений:* владение простыми упражнениями (физическая культура), используемыми для проведения занятий, выполнение общеразвивающих упражнений, с присутствием небольших погрешностей. Выполнение контрольно-передовых нормативов по ОФП (см. таблицу «Критерии достижений в развитии двигательных способностей»). Включение в учебно-тренировочное занятие без промедления; соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях.
- *сфера творческой активности:* обучающийся включается в учебно-тренировочное занятие с желанием, но быстро устает; принимает участие в соревнованиях (веселые старты, спортивные игры).
- *Сфера личностных результатов:* планирует свою учебно-тренировочную работу с помощью педагога и частично самостоятельно, но с небольшими погрешностями; при работе в паре, группе возникают трудности, тренировочные упражнения даются с трудом, но желание добиться успехов присутствует, умеет составлять план занятия только по наводящим вопросам педагога.

#### Низкий уровень:

- *Сфера знаний и умений:* слабо развит понятийный аппарат, не может на достаточном уровне работать с информацией (различного вида), не соблюдает правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях. Выполнение контрольно-передовых нормативов по ОФП на низком уровне (см. таблицу «Критерии достижений в развитии двигательных способностей»).

- *Сфера творческой активности:* обучающийся приступает к выполнению учебно-тренировочного упражнения только после дополнительных побуждений тренера, во время учебно-тренировочных занятий часто отвлекается, выполняет упражнения неточно.
- *Сфера личностных результатов:* нерационально использует время, отведенное на учебно-тренировочное занятие, игру, выполнение общеразвивающих упражнений; не умеет планировать план занятий.

### **Виды и формы контроля:**

В программе «Здоровый дошколёнок» предусмотрен предварительный, текущий и итоговый контроль.

*Предварительный контроль* ставит своей целью выявления исходного уровня подготовки обучающихся (педагогическое наблюдение: посредством практических занятий – двигательные способности).

*Текущий контроль* проводится с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала и уровня их подготовленности к учебно-тренировочным занятиям.

*Итоговый контроль* (выполнение квалификационных нормативов) проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, организацию обучающихся на дальнейшее обучение, выступления в поединках, соревнованиях различного уровня, участие в судействе соревнований. На каждом занятии педагог использует взаимоконтроль и самоконтроль.

*Формы контроля:* соревнования, выполнение нормативов по данному направлению.

### **Формы подведения итогов:**

Итогом учебного года является выполнение контрольно-переводных нормативов.

## УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ПРОГРАММЫ

### Учебно-тематический план (1 час в неделю)

№	Раздел, тема	Количество часов		
		теория	практик	всего
1.	2.	3.	4.	5.
1	Тема № 1. Теоретические занятия.	8	-	8
2	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	-	21	21
3	Тема № 3. Контрольно-переводные испытания. Участие в соревнованиях и спортивных подвижных играх для дошкольников.	-	3	3
	<b>Всего:</b>	<b>8</b>	<b>24</b>	<b>32</b>

### Содержание программы (1 час в неделю)

#### Тема № 1. Теоретические занятия

*Теория:* Техника безопасности и профилактика травматизма дошкольников на занятиях общефизической подготовки. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Первая помощь при травме. Физическая культура, традиционные (волейбол, футбол, бокс, баскетбол и т.д.) и нетрадиционные (йога для детей, стретчинг, спортивные танцы) виды спорта в России. Гигиена, закаливание, питание и режим дошкольника: личная гигиена, вред курения, общий режим дня дошкольника; значение правильного режима для дошкольника, использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры. Врачебный контроль и самоконтроль, простой спортивный массаж (дошкольников). Правила подвижных, спортивных, русско-народных и ролевых игр, их организация и проведение. Изучение правил соревнований и пояснений к ним. Места занятий, оборудование, инвентарь и уход за ним. Врачебный контроль и самоконтроль, простой спортивный массаж для дошкольников. Основы техники физических упражнений, различных элементов из традиционных и нетрадиционных видов спорта. Основы методики обучения физическим упражнениям, различных элементов из традиционных и нетрадиционных видов спорта. Правила проведения на детских спортивных мероприятиях (веселые старты, эстафеты, спортивные и подвижные игры). Беседы этические (ознакомление с моральными нормами), беседы о здоровом образе жизни и беседы о вредных привычках.

#### Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация

*Практика:* Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения без

предметов; упражнения для развития силы с мячами, другими предметами; акробатические упражнения; легкоатлетические упражнения; упражнения для развития выносливости; упражнения подвижные игры; спортивные игры, русско-народные игры; строевые упражнения, перестроения в шеренгу, колонну, расчет в строю. Физическая подготовка с элементами нетрадиционных видов спорта: упражнения для дошкольников элементы из йоги, стретчинга на развитие гибкости и подвижности суставов, растяжка всех групп мышц, координация движений; (гимнастические и простые акробатические упражнения); специальные подводящие упражнения, эстафеты и подвижные игры, русско-народные игры, для развития ловкости и быстроты мышления; специальные упражнения для развития скорости; Обучение простым и основным элементам техники и тактики общефизических упражнений нетрадиционных и традиционных видов спорта.

### **Тема № 3. Контрольно-переводные испытания**

*Практика:* Участие в соревнованиях и спортивных подвижных играх для дошкольников внутригрупповые. Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП на средний уровень. Участие в соревнованиях внутри группы.

### Учебно-тематический план (2 часа в неделю)

№	Раздел, тема	Количество часов		
		теория	практик	всего
1.	2.	3.	4.	5.
1	Тема № 1. Теоретические занятия.	16	-	16
2	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	-	42	42
3	Тема № 3. Контрольно-переводные испытания. Участие в соревнованиях и спортивных подвижных играх для дошкольников.	-	6	6
	<b>Всего:</b>	<b>16</b>	<b>48</b>	<b>64</b>

### Содержание программы (2 часа в неделю)

#### **Тема № 1. Теоретические занятия**

*Теория:* Техника безопасности и профилактика травматизма дошкольников на занятиях общефизической подготовки. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Первая помощь при травме. Физическая культура, традиционные (волейбол, футбол, бокс, баскетбол и т.д.) и нетрадиционные (йога для детей, стретчинг, спортивные танцы) виды спорта в России. Гигиена, закаливание, питание и режим дошкольника: личная гигиена, вред курения, общий режим дня дошкольника; значение правильного режима для дошкольника, использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры. Врачебный контроль и самоконтроль, простой спортивный массаж (дошкольников). Правила подвижных, спортивных, русско-народных и ролевых игр, их организация и проведение. Изучение правил соревнований и пояснений к ним. Места занятий, оборудование, инвентарь и уход за ним. Врачебный контроль и самоконтроль, простой спортивный массаж для дошкольников. Основы техники физических упражнений, различных элементов из традиционных и нетрадиционных видов спорта. Основы методики обучения физическим упражнениям, различных элементов из традиционных и нетрадиционных видов спорта. Правила проведения на детских спортивных мероприятиях (веселые старты, эстафеты, спортивные и подвижные игры). Беседы этические (ознакомление с моральными нормами), беседы о здоровом образе жизни и беседы о вредных привычках.

#### **Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация**

*Практика:* Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения без предметов; упражнения для развития силы с мячами, другими предметами;

акробатические упражнения; легкоатлетические упражнения; упражнения для развития выносливости; упражнения подвижные игры; спортивные игры, русско-народные игры; строевые упражнения, перестроения в шеренгу, колонну, расчет в строю. Физическая подготовка с элементами нетрадиционных видов спорта: упражнения для дошкольников элементы из йоги, стретчинга на развитие гибкости и подвижности суставов, растяжка всех групп мышц, координация движений; (гимнастические и простые акробатические упражнения); специальные подводящие упражнения, эстафеты и подвижные игры, русско-народные игры, для развития ловкости и быстроты мышления; специальные упражнения для развития скорости; Обучение простым и основным элементам техники и тактики общефизических упражнений нетрадиционных и традиционных видов спорта.

### **Тема № 3. Контрольно-переводные испытания**

*Практика:* Участие в соревнованиях и спортивных подвижных играх для дошкольников внутригрупповые. Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП на средний уровень. Участие в соревнованиях внутри группы.



## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Психическое развитие детей и профилактика их эмоционального благополучия

Психическое здоровье детей обуславливается их полноценным психическим развитием, которое, в свою очередь, предполагает развитие базовых психических процессов дошкольников – восприятия, внимания, памяти, воображения, мышления (анализа, синтеза, обобщения, классификации). Эта задача будет частично решаться через реализацию образовательной программы "Здоровые дошколята".

- фронтальные занятия с детьми по базисным программам, в структуре и содержании которых уделяется большое внимание физическому развитию;
- создание полноценной предметно-развивающей среды в группах посредством игры;
- организация игровой деятельности детей различных направлений;
- *Профилактика эмоционального благополучия детей в нашем образовательном учреждении осуществляется в двух основных направлениях:*
- обеспечение более благоприятного течения периода адаптации вновь прибывших детей,
- создание благоприятной эмоциональной обстановки в детском коллективе, более благоприятное течение периода адаптации вновь прибывших детей обеспечивается через игровые мероприятия;
- анкетирование родителей с целью изучения индивидуальных особенностей каждого ребенка, использование специальных педагогических приемов (знакомство ребенка с жизнью в образовательном учреждении, организация фотовыставки занятий);
- психолого-педагогическое просвещение родителей (групповые, индивидуальные);
- создание благоприятной эмоциональной обстановки в учреждении и коллективе обеспечивается через использование форм работы, а также применение психолого-педагогических методов и приемов педагога, направленных на предупреждение нежелательных аффективных проявлений у детей:
- диагностика эмоционального благополучия детей через наблюдение, обеспечение спокойной обстановки в групповом помещении (избегать чрезмерно громкой речи, оперативно реагировать на конфликтные ситуации между детьми);
- подвижные, сюжетно-ролевые игры, создание ситуации успеха для каждого

ребенка на занятиях;

- формирование культуры общения детей, проведение досугов, развлечений, праздников (в т.ч. совместных на возрастных параллелях, с родителями) и др.

Содержание программы состоит из шести разделов: теоретические занятия, практические занятия, контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях и спортивных подвижных играх для дошкольников, вводное занятие, знакомство с коллективом и педагогами в виде игры, ознакомление с правилами поведения в коллективе во время и после занятий, способы физкультурно-спортивной деятельности, физическая подготовка нетрадиционными видами спорта, простые элементы (йога, стретчинг, спортивные танцы).

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 5-10 минутных бесед в начале занятий. Кроме того, теоретические сведения сообщаются занимающимся в процессе проведения практических занятий. Теоретические занятия проводятся в помещении, спортивном зале в виде игровых действий и т.д.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповой тренировки по общепринятой методике в спортивном зале, на стадионе, спортивной площадке.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, физических качеств. Выделяют общефизическую, игровую, традиционного и нетрадиционного вида спорта физическую подготовку их элементов, упражнений и простых комбинаций. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей. Во время подготовки традиционными и нетрадиционными видами спорта происходит развитие основных физических качеств и функциональных возможностей, специфичных для определенной деятельности, соответствующих возрастной категории. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, дети знакомятся, развивается чувство командного духа, поддержки, понимания и умение работать в коллективе.

Занятия по технической и тактической подготовке включают овладение традиционными (элементы по футболу, волейболу, легкой атлетике, баскетболу и т.д. ) и нетрадиционными (элементы из йоги, стретчинга, спортивных танцев).

Контрольно-переводные испытания проводятся в соответствии с учебно-тематическим планом и контрольно-переводными нормативами. Соревнования проводятся согласно внутриучрежденческому плану спортивно-массовых мероприятий в группе.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

- *подготовительной*, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, все это может быть в виде игр;

- *основной*, в которой выполняются упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные, русско-народные и спортивные игры, упражнения на гибкость и подвижность суставов средствами нетрадиционными видами спорта;

- *заключительной*, включающей ходьбу, дыхательную гимнастику, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги занятия, нужно уделить каждому ребенку внимание, сказать его плюсы и минусы данного занятия, объявляются домашние задания. Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается простыми возрастными контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Для решения задач необходим следующий тренировочный инвентарь:

- спортивный зал (с хорошим освещением),
- перекладина, шведская стенка, спортивные лавки, брусья;
- спортивная форма;
- мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные и т.д.), инвентарь для эстафет и веселых стартов, секундомер, рулетка, гимнастические маты, свисток, скакалки, музыкальное сопровождение т.д..

*Только при наличии всего необходимого в объединении занятия будут интересны учащимся и увлекательны, улучшится качество преподавания учебно-тренировочных занятий и посещаемость обучающихся.*

### **Совершенствование системы профилактическо-оздоровительной работы.**

Профилактическо-оздоровительная работа в нашем учреждении должна быть направлена в первую очередь на выполнение правил СанПиН. Большое внимание следует уделить профилактическим мероприятиям:

- осуществлять проветривание помещения, в которых пребывают дети, в соответствии с графиком;
- ежедневно проводить влажную уборку в спортивном зале;
- не загромождать входы и выходы в помещении и спортивном зале мебелью и

инвентарем;

- для обеспечения естественного освещения помещений шторы на окнах должны быть укороченными или светлыми;
- 2 раза в год осуществлять генеральную уборку и если того требует кабинет выполнять ремонтные работы.

### **Пропаганда здорового образа жизни**

Обучение дошкольников здоровому образу жизни, приёмам личной самодиагностики, саморегуляции, проведение бесед, валеологических занятий, психологических тренингов, привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.

### **Методические рекомендации по оздоровлению**

Мероприятия по формированию у дошкольников мотивации здоровья и поведенческих навыков здорового образа жизни.

Максимальное обеспечение двигательной активности детей на занятиях общей физической подготовки, в перерывах между занятиями, использование физкультурных минуток, включение элементов психогимнастики, пальчиковой гимнастики на.

Необходимо широкое использование игровых приёмов, создание эмоционально – значимых для детей ситуаций, обеспечение условий для самостоятельной практической личносно и общественно значимой деятельности, в которой дети могли бы проявлять творчество, инициативу, фантазию:

- Привитие дошкольникам чувства ответственности за своё здоровье.
- Обучение дошкольников здоровому образу жизни.
- Обучение дошкольников приёмам личной самодиагностики, саморегуляции.
- Беседы о нашем организме.

### **Методическая литература**

*для педагогов:*

1. А.А. Гужаловский. «Физическая подготовка дошкольника». – Челябинск: Южно-Уральское издательство, 1980 г.
2. Б.Валик. «Тренерам юных легкоатлетов». – М.: Фис, 1974 г.
3. Барышева Н.В. Под сенью пяти колец. Программа олимпийского образования. Образование. Самарский регион, 1994 г.
4. Бьшеева М.В., Короткое И.М. Подвижные игры. М. ФИС, 1982.
5. В.Волков. «Тренеру о подростке». – М.: Фис, 1973 г.
6. В.Ломан. «Бег, прыжки, метания». – М.: Фис, 1976 г.
7. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры к спорту. М, ФИС, 1985.

8. Дорохов Р.И., Бахрах И.И. Физическое развитие детей дошкольного возраста. Смоленск, 1975.
9. Зинин АМ. Детский баскетбол. М, 1968.
10. И.А.Гуревич. «300 соревновательно-игровых занятий по физическому воспитанию». – Минск: «Высшая школа», 1994 г.
11. Иванов В.Ф., Физиология спорта. Москва, 1978 г.
12. Клусов Н.П., Цуркан АА. Школа стремительного мяча. М, 1983.
13. Л.Куц. «Всеобщая история физической культуры и спорта» (перевод с венгерского). - М.: «Радуга», 1982 г.
14. О.Ю.Ермолаева «Учимся дышать правильно», М., Просвещение, 1990 г.
15. Петров В. И., Сидоров ПА. Питание и гигиена, Москва, 1984.
16. Программа "Физическая культура". Главное Управление образования Администрации Самарской области. – Москва: Просвещение, 1995.
17. Т.В. Ротерс. «Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика», М., 1999г.
18. Филин В.Н. Возрастные основы физического воспитания. М, Фис, 1972.
19. Чувашов Р. С. Стандарты физического развития дошкольника Казань, 1964.

*для учащихся:*

1. Алабин В.Г., Зверник В.И., Масловский Е.А, Учись бегать, прыгать, плавать. Беларусь. Минск, 1974.
2. Братин Л. Мечтам дано сбыться. - М.: ФИС, 1984.
3. В. Уваров, В. Кудрявцев. «К стартам готов». – М.: Фис, 1982 г.
4. В.Г. Липатов, Н.Е. Маклас.«435 вопросов и ответов». - М.: Прейскурант издат, 1991.
5. В.Уваров. «Сильные и ловкие». - М.: Фис, 1972 г.
6. Г.А. Васильков, В.Г. Васильков «От игры к спорту», М., Фис, 1985 г.
7. Е.А Маяков. «Подружись с королевой спорта». – М.: «Просвещение», 1987 г.
8. Ермолаева СЮ. Учимся дышать правильно. М. Просвещение, 1990.
9. И. Терованесян. «Летающий над землей». – М.: Фис, 1984 г.
10. Куц Л. Всеобщая история физической культуры и спорта (перевод с венгерского). М. «Радуга», 1982.

**Дидактическое обеспечение программы:** таблицы, схемы алгоритмические схемы по данному направлению.

**Кадровое обеспечение программы:** педагог дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### *Нормативно-правовая литература*

1. Концепцией развития дополнительного образования детей.
2. Письмо Министерства образования и науки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

### *Нормативно-управленческая (программно-методическая) литература*

1. Ермолаева Т. И. Дополнительная образовательная программа в системе дополнительного образования детей, - Самара, 2004
2. Современное программно-методическое обеспечение учреждения дополнительного образования детей. Методические рекомендации для руководителей и педагогических работников учреждений дополнительного образования детей / Автор-составитель: Т.И. Ермолаева – Самара: СДДЮТ, 2008 -76 с.

### *Список литературы, используемый при составлении программы*

1. Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма. — М.:Физкультура и спорт, 1983. - 176 с.
2. 13.Дошкольная педагогика. Учебное пособие для студентов педагогических институтов по специальности «Педагогика и психология». Ч.1, 2 / В.И. Логинова, П.Г. Саморукова; Под ред. В.И. Логиновой. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1988. – 270 с.
3. А.М Буц, М.Ф. «Для вас, девочки и мальчики», нетрадиционные виды спорта, исп. 1988 г.
4. Алферова Т.В. Возрастные особенности адаптации сердечнососудистой системы к локальной мышечной деятельности: Автореф. дис. ... д-ра биол.наук.- М., 1990. - 42 с.
5. Ананьева И.А., Ямпольская Ю.А. Физическое развитие и адаптационные возможности дошкольников // Вестник Российской АМН. -1993.-№5.-С. 19-24.
6. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем. -М., - 1975.-470 с.
7. Антонов Ю.Е. Здоровый дошкольник: Социально оздоровительная технология XXI века / Антонов Ю.Е., Кузнецова М.Н., Саулина Т.Ф. -М.: АРКТИ, 2001. - 211 с.
8. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом

- воспитании: Пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ИФК. — М.: Физкультура и спорт, 1978. —223 с.
9. Бабанский Ю. К. Оптимизация процесса обучения. - Ростов-на-Дону: РГПИ, 1972. - 316 с.
  10. Баевский Р.М. Оценка и классификация уровней здоровья с точки зрения адаптации // Вестник АМН СССР. - 1989. -№ 8. - С. 73—79.
  11. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 208 с.
  12. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологические, экологические и организационные аспекты) // Теория и практика физической культуры. - 1990-№1- С. 22-26
  13. Барабанов А.Г., Ю.К. Чернышенко. Научно-методические основы подготовки специалистов по дошкольному образованию: Учебн. пос. для вузов физ. культ. Краснодар, 1994.
  14. Богуславская З.М., Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста / Богуславская З.М., Смирнова Е.О. - М.: Просвещение, 1998. - 276 с.
  15. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте / Выготский Л.С. - М.: Просвещение, 1993. - 255 с.
  16. Грохольский Г.Г. Двигательная активность детей дошкольного возраста: Метод. Рекомендации, АФВ и СРБ. – Мн, 1992. – 44с.
  17. Гужаловский А.А. Основы методики и теории физической культуры: учебник для техникумов физической культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352с.
  18. Дошкольная педагогика. Учебное пособие для студентов педагогических училищ по специальности «Педагогика и психология»./ В.И. Ядэшко, Ф.А.Сохина. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Просвещение, 1986. – 415 с.
  19. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика ФВ детей дошкольного возраста: учебник – М.: Просвещение, 1985.- 271с.
  20. Козлова С.А., Куликова Т.А. Дошкольная педагогика: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. – 2-е изд., переработанное и дополненное. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 416 с.
  21. Константинова А.И. Игровой стретчинг / Константинова А.И. - СПб.: Аллегро, 2004. - 133 с.
  22. Коряковский И.М. Теория ФВ: учебник для средних физкультурно – учебных

- заведений. – М. : Издательство «Физкультура и спорт» , 1998.-271с.
23. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. -М.: Радуга, 1982.-400 с
24. Купер К. «Аэробика, йога шейпинг для хорошего самочувствия» М.Ф. исп. 1987 г.
25. Леонтьев А.Н. Современная психология. М., 1983, - 227с.
26. Лесгафт П.Ф. Избранные труды. - М.: Физкультура и спорт, 1987.-358 с.
27. Лесгафт П.Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение. -М.: Педагогика, 1991. - 174 с.
28. Лисицкая Т. «Ритмическая пластика, спортивные танцы» М.Ф. Ноткина Н. А., Казьмина Л. И., Бойнович Н. Н., исп. 1987 г.
29. Лупан С. Поверь в свое дитя / Лупан С.; пер. с франц. Е.И. Дюшен, Н.Л. Суслович, З.Б. Ческис. - М.: Эллис Лак, 1993. - 165 с.
30. Матвеев Л.П. Категории «развитие», «адаптация» и «воспитание» в теории физической культуры и спорта (давние, но не стареющие и новые идеи) // Теория и практика физической культуры. -1999.-№1.-С. 1-11.
31. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры -М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
32. Миллер Э.Б. Упражнения на растяжку: Простая йога везде и в любое время года / Миллер Э.Б., Блекман К.; пер. с англ. Е.Богдановой. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. - 87 с.
33. Милюкова И.В. Гимнастика для детей / Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. - М.: Эксмо, 2004. - 164 с.
34. Никитин Б.П. Ступеньки творчества или развивающие игры / Никитин Б.П. - М.: Просвещение, 1991. - 237 с.
35. Николаев Ю.С. Простые и полезные истины / Николаев Ю.С., Нилов Е.И. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 58 с.
36. Оценка физического и нервно-психического развития детей раннего и дошкольного возраста. — СПб, РГУ им. Герцена, 1998;
37. Ротерс Т.Т. «Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика» М. «Просвещение» 1989 г. 6. Смит Кр., Шейфер Дж. Прикладная кинезиология. — Англия — Италия, 1993.
38. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка 4-7 лет в детском саду / Рунова М.А. - М.: Мозаика синтез, 2000. - 147 с.
39. Рунова М.А. Характеристика модели оптимально двигательного режима. //



- Дошкольное воспитание. - 1999. - №12. - С.38-42.
40. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Издательский центр «Академия» 2001.-368с.
  41. Филиппова С.О. Теория и методика физической культуры дошкольников / Филиппова С.О., Пономарёва Г.Н. - СПб.: Сова, 2008. - 344 с.
  42. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебник / Холодов Ж.К., Кузнецова В.С. - М.: Академия, 2003. - 519 с.
  43. Холодов Ж.К. и Кузнецов В.С. Теория и методика ФВ и спорта: учеб. Пособие для студентов вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 480с.
  44. Храмова О.В. Чего на свете не бывает?: Занимательные игры для детей от 3 до 7 лет. / Храмова О.В. - М.: Просвещение, 1991. - 75 с.
  45. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: Учебник для уч-ся пед. училищ. – 3-е изд., перераб. и доп. – М., 1984. – 208с.
  46. Чудинова, П.Р. Воспитание гибкости у детей / Чудинова П.Р. // Физическая культура в школе. - 1994. - №5.
  47. Шакина, Е.А. Определение гибкости / Е.А. Шакина // Физическая культура в школе. - 1994. - № 7.
  48. Шебеко В.Н. и др. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. Учебное пособие. -3-ие изд., переаб и доп. –М.: «Академия», 1998. -192с.
  49. Шебеко В.Н. и Ермак Н.Н., а так же Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. М.: АCADEMIA, 2000. – 176с.
  50. Шишкина В.А. Движение + движения: Кн. для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1992. – 96 с.
  51. Штейнер Р. Искусство воспитания. Методика и дидактика / Штейнер Р. - М.: Парсифаль, 1996. - 322 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение № 1. Календарно-тематическое планирование (1 час в неделю)

**Название образовательной программы:** «Здоровый дошколёнок»

**Направленность программы:** художественная

**Вид программы:** модифицированная

**Срок реализации:** 1 год

**Количество часов:** 32 часа

№ занятия	Наименование раздела, темы	Всего часов
1	2	3
1.	Тема № 1. Теоретические занятия.	1
2.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
3.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
4.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
5.	Тема № 1. Теоретические занятия.	1
6.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
7.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
8.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
9.	Тема № 1. Теоретические занятия.	1
10.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
11.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
12.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
13.	Тема № 3. Контрольно-переводные испытания. Участие в соревнованиях и спортивных подвижных играх для дошкольников	1
14.	Тема № 1. Теоретические занятия.	1
15.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
16.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
17.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
18.	Тема № 1. Теоретические занятия.	1
19.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
20.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
21.	Тема № 1. Теоретические занятия.	1
22.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
23.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
24.	Тема № 1. Теоретические занятия.	1
25.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
26.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
27.	Тема № 1. Теоретические занятия.	1
28.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
29.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
30.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
31.	Тема № 3. Контрольно-переводные испытания. Участие в соревнованиях и спортивных подвижных играх для дошкольников.	1
32.	Тема № 3. Контрольно-переводные испытания. Участие в соревнованиях и спортивных подвижных играх для дошкольников.	1
<b>Итого:</b>		<b>32</b>

**Приложение № 2. Календарно-тематическое планирование (2 часа в неделю)**

**Название образовательной программы:** «Здоровый дошколёнок»

**Направленность программы:** художественная

**Вид программы:** модифицированная

**Срок реализации:** 1 год

**Количество часов:** 64 часа

№ занятия	Наименование раздела, темы	Всего часов
1	2	3
1.	Тема № 1. Теоретические занятия.	1
2.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
3.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
4.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
5.	Тема № 1. Теоретические занятия.	1
6.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
7.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
8.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
9.	Тема № 1. Теоретические занятия.	1
10.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
11.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
12.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
13.	Тема № 1. Теоретические занятия.	1
14.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
15.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
16.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
17.	Тема № 1. Теоретические занятия.	1
18.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
19.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
20.	Тема № 3. Контрольно-переводные испытания. Участие в соревнованиях и спортивных подвижных играх для дошкольников.	1
21.	Тема № 3. Контрольно-переводные испытания. Участие в соревнованиях и спортивных подвижных играх для дошкольников.	1
22.	Тема № 1. Теоретические занятия.	1
23.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
24.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
25.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
26.	Тема № 1. Теоретические занятия.	1
27.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
28.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
29.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
30.	Тема № 1. Теоретические занятия.	1
31.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
32.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
33.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
34.	Тема № 1. Теоретические занятия.	1
35.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
36.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1

№ занятия	Наименование раздела, темы	Всего часов
1	2	3
37.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
38.	Тема № 1. Теоретические занятия.	1
39.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
40.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
41.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
42.	Тема № 1. Теоретические занятия.	1
43.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
44.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
45.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
46.	Тема № 3. Контрольно-переводные испытания. Участие в соревнованиях и спортивных подвижных играх для дошкольников.	1
47.	Тема № 3. Контрольно-переводные испытания. Участие в соревнованиях и спортивных подвижных играх для дошкольников.	1
48.	Тема № 1. Теоретические занятия.	1
49.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
50.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
51.	Тема № 1. Теоретические занятия.	1
52.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
53.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
54.	Тема № 1. Теоретические занятия.	1
55.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
56.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
57.	Тема № 1. Теоретические занятия.	1
58.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
59.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
60.	Тема № 1. Теоретические занятия.	1
61.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
62.	Тема № 2. Практические занятия. Общефизическая специализация	1
63.	Тема № 3. Контрольно-переводные испытания. Участие в соревнованиях и спортивных подвижных играх для дошкольников.	1
64.	Тема № 3. Контрольно-переводные испытания. Участие в соревнованиях и спортивных подвижных играх для дошкольников.	1
	<b>Итого:</b>	<b>64</b>

**Приложение № 3. Критерии оценок физической подготовленности детей 4–7 лет**

**мальчики**

Тесты	Возраст (годы, месяцы)	Уровень физической подготовленности / баллы				
		Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
		100% и выше	85—99%	70—84%	51—69%	50% и ниже
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег на 30 м (с)	4,0-4,5	8,1 и ниже	8,2-8,6	8,7-9,2	9,3-9,9	10,0 и выше
	4,6-4,11	7,6 и ниже	7,7-8,1	8,2-8,7	8,8-9,5	9,6 и выше
	5,0-5,5	6,9 и ниже	7,0-7,5	7,6-8,1	8,2- 8,9	9,0 и выше
	5,6-5,11	6,7 и ниже	6,8-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
	6,0-6,5	6,4 и ниже	6,5-6,9	7,0-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
	6,6-6,11	6,1 и ниже	6,2-6,7	6,8-7,3	7,4-8,0	8.1 и выше
	7,0-7,5	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8-7,4	7,5 и выше
	7,6-7,11	5,5 и ниже	5,6-6,0	6,1-6,6	6,7-7,3	7,4 и выше
Бег на 90 м (с)	4,0-4,5	28,8 и ниже	28,9-31,9	32,0-35,0	36,1-39,2	39,3 и выше
	4,6-4,11	28,4 и ниже	28,5-31,5	31,6-34,6	34,7-38,8	38,9 и выше
	5,0-5,5	28,0 и ниже	28,1-31,1	31,2-34,2	34,3-38,4	38,5 и выше
	5,6-5,11	27,6 и ниже	27,7-30,7	30,8-33,8	33,9-38,0	38,1 и выше
	6,0-6,5	27,2 и ниже	27,3-30,3	30,4-33,4	33,5-37,6	37,7 и выше
	6,6-6,11	26,8 и ниже	26,9-29,9	30,0-33,0	33,1-37,2	37,3 и выше
	7,0-7,5	26,4 и ниже	26,5-29,5	29,6-32,6	32,7-36,8	36,9 и выше
	7,6-7,11	26,0 и ниже	26,1-29,1	29,2-32,2	32,3-36,4	36,5 и выше
Подъем туловища в сед (количество раз за 30 с)	4,0-4,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
	4,6-4,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
	5,0-5,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
	5,6-5,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
	6,0-6,5	15 и выше	13-14	10-11	7-9	7 и ниже
	6,6-6,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже

	7,0-7,5	16 и выше	14-15	12-13	9-11	8 и ниже
	7,6-7,11	17 и выше	16	14-15	10-13	9 и выше
Прыжок в длину с места (см)	4,0-4,05	85 и выше	74-84	63-73	49-62	48 и ниже
	4,6-4,11	95 и выше	84-94	73-83	59-72	58 и ниже
	5,0-5,5	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
	5,6-5,11	115 и выше	102-114	89-101	73-88	72 и ниже
	6,0-6,5	122 и выше	109-121	96-108	80-95	79 и ниже
	6,6-6,11	128 и выше	115-127	102-114	86-101	85 и ниже
	7,0-7,5	130 и выше	111-129	104-116	88-103	87 и ниже
	7,6-7,11	140 и выше	127-139	114-126	98-113	97 и ниже

### Девочки

Тесты	Возраст (годы, месяцы)	Уровень физической подготовленности / баллы				
		Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
		100% и выше	85—99%	70—84%	51—69%	50% и ниже
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег на 30 м (с)	4,0-4,5	8,3 и ниже	8,4-8,8	8,9-9,4	9,5-10,1	10,2 и выше
	4,6-4,11	7,9 и ниже	8,0-8,4	8,5-9,0	9,1-9,8	9,9 и выше
	5,0-5,5	7,2 и ниже	7,3-7,8	7,9-8,4	8,5-9,2	9,3 и выше
	5,6-5,11	7,0 и ниже	7,2-7,6	7,7-8,2	8,3-9,0	9,1 и выше
	6,0-6,5	6,8 и ниже	6,9-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
	6,6-6,11	6,5 и ниже	6,6-7,0	7,1-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
	7,0-7,5	6 и ниже	6,1-6,5	6,6-7,0	7,1-7,7	7,8 и выше
	7,6-7,11	5,8 и ниже	5,9-6,3	6,4-6,7	6,8-7,5	7,6 и выше
Бег на 90 м (с)	4,0-4,5	29,0 и ниже	29,1-32,1	32,2-35,2	35,3-39,4	39,5 и выше
	4,6-4,11	28,7 и ниже	28,8-31,8	31,9-34,9	35,0-39,1	39,2 и выше
	5,0-5,5	28,4 и ниже	28,5-31,5	31,6-34,6	34,7-38,8	38,9 и выше
	5,6-5,11	28,1 и ниже	28,2-31,2	31,3-34,3	34,4-38,5	38,6 и выше
	6,0-6,5	27,8 и ниже	27,9-30,9	31,0-34,0	34,1-38,2	38,3 и выше

	6,6-6,11	27,5 и ниже	27,6-30,6	32,7-33,7	33,8-37,9	38,0 и выше
	7,0-7,5	27,2 и ниже	27,3-30,3	32,4-33,4	33,5-37,6	37,7 и выше
	7,6-7,11	26,9 и ниже	27,0-30,0	32,1-33,1	33,2-37,3	37,4 и выше
Подъем туловища в сед (количество раз за 30 с)	4,0-4,5	11 и выше	9-10	7-8	4-6	3 и ниже
	4,6-4,11	12 и выше	10-11	8-9	5-7	4 и ниже
	5,0-5,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
	5,6-5,11	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
	6,0-6,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
	6,6-6,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
	7,0-7,5	15 и выше	13-14	11-12	8-10	7 и ниже
	7,6-7,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
Прыжок в длину с места (см)	4,0-4,5	80 и выше	68-79	56-67	42-55	41 и ниже
	4,6-4,11	90 и выше	78-89	66-77	49-65	48 и ниже
	5,0-5,5	95 и выше	84-94	73-83	56-72	55 и ниже
	5,6-5,11	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
	6,0-6,5	110 и выше	99-109	88-98	74-87	73 и ниже
	6,6-6,11	120 и выше	109-119	98-108	84-97	83 и ниже
	7,0-7,5	123 и выше	111-122	99-110	85-98	84 и ниже
	7,6-7,11	127 и выше	115-126	103-114	88-102	87 и ниже