

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр творческого развития и гуманитарного образования»

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
МБОУ ДО «ЦТР и ГО»  
от 31.08.2018 г. Протокол №5



Утверждаю:  
директор МБОУ ДО «ЦТР и ГО»  
Сорокина Н.А.  
Приказ № 70/1 от 31.08.2018 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

«Фитнес для малышей»

Возраст обучающихся: 4-6 лет  
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Маришкина Н.В.

г. Суворов, 2009 год

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Фитнесс для малышей» направлена на общее укрепление детского организма, осуществление своевременной коррекции растущего организма, формирование и закрепление навыка правильной осанки, укрепление иммунной системы.

Проблема здоровья дошкольников является одной из важнейших проблем жизни современного общества. Поэтому необходимо привлекать детей к активному здоровому образу жизни, развивать позитивное отношение к физкультурным занятиям, формировать разнообразные навыки в физической, познавательной, эмоциональной и социальной областях жизни. Привычки закладываются в начале жизни и свидетельствуют о том, что физически активные дети, как правило, чаще становятся физически активными взрослыми.

Типовой дополнительной общеразвивающей программы по физическому воспитанию для дошкольников не существует, поэтому возникла необходимость написания данной программы. Базой для написания программы послужили книги авторов Береснева З.И. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2003, Гаврилова В.В. - Занимательная физкультура для детей 4 — 7 лет. - Волгоград: Учитель, 2009, Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. М.: Знание, 2005, Громова О.Е. Спортивные игры для детей. – М.:ТЦ Сфера, 2002, Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят. – Ростов н/Д: «Феникс».

Программа «Фитнесс для малышей» имеет физкультурно-спортивную направленность, является многоуровневой, имеет стартовый, базовый уровни. Стартовым уровнем является 1 год обучения, последующие – представляют базовый уровень.

### **Нормативно-правовое обеспечение программы**

Программа «Фитнесс» составлена с учетом многолетнего опыта работы и на основе нормативно-правовых документов:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон РФ от 09.10.1992 г. № 3612-1 «Основы законодательства Российской Федерации о культуре»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»;
- Федеральный закон РФ №124 «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998, ред. от 17.12.2009, изм. от 21.07.2011г.
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013–2020 годы утверждена постановлением Правительства РФ от 12.04.2014 № 295;
- Указ Президента РФ от 7 мая 2012 № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
- Указ Президента РФ от 1 июня 2012 № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы»;
- Приказ Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция духовно-нравственного развития «Гражданин и патриот»
- Стратегия развития системы образования Тульской области 2011 - 2020 гг.;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р

**Новизна** предложенной программы заключается в том, что помимо общего укрепления организма, делается акцент на профилактику нарушений осанки, развитие дыхательной системы, укрепление сводов стопы.

**Педагогическая целесообразность.** Программа «Фитнес для малышей» является составной частью программы группы раннего развития, для детей не посещающих детский сад и содействует формированию, оздоровлению, и развитию ребёнка, способствует социально - психологической адаптации в будущем.

**Цель программы:** содействие полноценному развитию физических способностей ребенка дошкольника, вооружение детей полезными знаниями, навыками и умениями вести здоровый образ жизни.

**Задачи программы:**

**1. Оздоровительные:**

- развитие двигательных способностей;
- формирование правильной осанки;
- укрепление свода стопы;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- укрепление мышечного корсета;
- воспитание физических качеств: быстроты, ловкости, выносливости.

**2. Образовательные:**

- знакомство с доступными способами укрепления здоровья, побуждать сознательно, относиться к своему здоровью;
- формирование потребности физического самосовершенствования, умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- всестороннее гармоничное развитие личности, укрепление здоровья, нормальное физическое воспитание;
- приобретение знаний в области физической культуры и здорового образа жизни;

**3. Воспитательные:**

- прививать навыки здорового образа жизни;
- воспитание интереса к систематическим занятиям;
- умение преодолевать трудности.

**Отличительные особенности данной образовательной программы.**

Дополнительная образовательная программа «Фитнес для малышей» носит комплексный характер и включает в себя:

- дыхательную гимнастику;
- физминутки для глаз;
- самомассаж (игровой);
- фитболгимнастика;
- элементы детской аэробики.

**Адресат программы.** Данная программа рассчитана на детей дошкольного возраста 4-6 лет. Срок реализации программы составляет - 3 года. Группы формируются по возрастному принципу, количество обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе соответствует локальному нормативному акту МБОУ ДО «ЦТР и ГО».

**Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

Повышение уровня физического развития. Разучивание специальных упражнений на осанку. Улучшение функций дыхания, сердечно - сосудистой системы. Укрепление мышечного корсета. Совершенствование техники выполнения упражнений для опорно-двигательного аппарата. Выполнение и совершенствование индивидуальных упражнений. Достижение удовлетворительного эффекта в повышении функциональных возможностей организма и общефизической подготовки. Понимание детьми необходимости движения – любая форма физической активности является возможностью улучшить свое здоровье; любые формы физической активности должны стать для ребенка ежедневными и войти в привычку.

У детей улучшаться координация и равновесие.

Регулярная физическая нагрузка уменьшит эмоциональные проблемы.

Формой подведения итогов являются контрольные занятия и диагностика.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 2 раз в неделю по 1 часу, продолжительность одного занятия 30 минут, что составляет 72 часа в год и соответствует действующим нормам СанПиН. 2.4.4.3172-14.

Образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе строится в соответствии с возрастными психологическими возможностями и особенностями детей, что предполагает возможную необходимую коррекцию времени и режима занятий, а также корректировку тем и разделов.

**В конце года обучения должны знать, уметь, иметь представление:**

Группа	Знать	Уметь	Иметь представление
1 год обуч.	Название оборудования, инвентаря. Содержание программных игр. Названия стоек (основная стойка, узкая стойка, широкая стойка)	Самостоятельно перестраиваться. Сохранять исходное положение. Выполнять повороты. Выполнять ОРУ в заданном темпе. Соблюдать заданное направление, выполнять упражнения с напряжением. Сохранять правильную осанку. Сохранять равновесие. Выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны. При беге парами соизмерять свои движения с движениями партнёра. Энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия. Ловить мяч, отбивать об пол. Принимать исходные положения при метании. Ползать разными способами, подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом.	О правильной осанке. О пользе физической культуры. О различных способах выполнения упражнений. О строении своего тела. О разных видах спорта.
2 год обуч.	Элементы подвижные игры. Исходные положения в выполнении упражнений. Правила безопасной деятельности в спортзале. Части тела. Термины.	Сохранять дистанцию во время ходьбы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку. Сохранять равновесие при передвижении по ограниченной площади опоры. Прыгать в глубину, в длину. Выполнять разнообразные упражнения с мячами (школа мяча). Свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке. Самостоятельно провести знакомую	О сохранении и укреплении своего здоровья, О правильных положениях тела при ходьбе, беге, прыжках. О формировании правильной осанки. Расширить представление о своём теле, и внутренних органах: сердце, лёгких, желудке. О пользе соблюдения режима дня.

		подвижную игру.	
3 год обуч.	Строение тела, название и функции внутренних органов. Исходные положения в выполнении упражнений, уметь объяснить. Правила безопасной деятельности в спортзале. Части тела. Термины.	Самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения. Выполнять ОРУ активно, с напряжением, из разных исходных положений. Сохранять динамическое и статическое равновесие. Сохранять скорость и темп бега. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохраняя равновесие. Отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способами. Точно поражать вертикальную и горизонтальную цель. Энергично подтягиваться на скамье. Организовать игру с подгруппой сверстников. Контролировать свои действия в соответствии с правилами.	

**Учебно-тематический план 1 года обучения**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов всего	теория	практика	Форма аттестации/ контроля
1	Теоретическая часть. Техника безопасности.	1	1		Контрольное занятие
2	Физические упражнения и движения				
	Ходьба	6	0,5	5,5	
	Упражнения в равновесии	8	0,5	7,5	
	Бег	8	0,5	7,5	
	Ползание, лазанье	8	0,5	7,5	
	Прыжки	8	0,5	7,5	
	Катание, бросание, ловля, метания	8	0,5	7,5	
	Групповые упражнения с переходами	6	0,5	5,5	
	Общеразвивающие упражнения	8	0,5	7,5	
3	Подвижные игры	12	1	11	
	Итого	72	5	67	

## **Содержание 1 года обучения Основные виды движений**

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба между линиями (расстояние 10–15 см), по линии, по веревке (диаметр 1,5–3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15–20 см, высота 30–35 см). Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20–25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5–6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1–1,5 минуты. Бег на расстояние 40–60 м со средней скоростью; челночный бег 3 раза по 10 м; бег на 20 м (5,5–6 секунд; к концу года).

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку. Лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево).

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2–3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2–3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4–5 линий, расстояние между которыми 40–50 см. Прыжки через 2–3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5–10 см. Прыжки с высоты 20–25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3–4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5–6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2–2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5–2 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4–5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранять равновесие в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5–7 секунд).

### **Подвижные игры**

С бегом: «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

С прыжками. «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

С ползанием и лазаньем: «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

С бросанием и ловлей.: «Подбрось — поймай», «Сбей булаву», «Мяч через сетку».

На ориентировку в пространстве, на внимание: «Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

### **Учебно-тематический план 2 года обучения**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов всего	теория	практика	Форма аттестации/ контроля
1	Теоретическая часть. Техника безопасности.	1	1		Контрольное занятие
2	Физические упражнения и движения				
	Ходьба	6	0,5	5,5	
	Упражнения в равновесии	8	0,5	7,5	
	Бег	8	0,5	7,5	
	Ползание, лазанье	8	0,5	7,5	
	Прыжки	8	0,5	7,5	
	Катание, бросание, ловля, метания	8	0,5	7,5	
	Групповые упражнения с переходами	6	0,5	5,5	
	Общеразвивающие упражнения	8	0,5	7,5	
3	Подвижные игры	12	1	11	
	Итого	72	5	67	

## Содержание 2 года обучения

### Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами, держась за руки.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, враспынную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

### Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед-вверх; поднимать руки вверх-назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора, присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ноги к груди (группироваться).

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, отводя их за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

#### **Подвижные игры**

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флажка?», «Медведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «За-брось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

### **Учебно-тематический план 3 года обучения**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов всего	теория	практика	Форма аттестации/контроля
1	Теоретическая часть. Техника безопасности.	1	1		Контрольное занятие
2	Физические упражнения и движения				
	Ходьба	6	0,5	5,5	
	Упражнения в равновесии	8	0,5	7,5	

	Бег	8	0,5	7,5	
	Ползание, лазанье	8	0,5	7,5	
	Прыжки	8	0,5	7,5	
	Катание, бросание, ловля, метания	8	0,5	7,5	
	Групповые упражнения с переходами	6	0,5	5,5	
	Общеразвивающие упражнения	8	0,5	7,5	
3	Подвижные игры	12	1	11	
	Итого	72	5	67	

## Содержание 3 года обучения

### Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена

(бедр), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприседе. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врассыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5–3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

**Бег.** Бег обычный, на носках, высоко поднимая колена, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2–3 минут. Бег со средней скоростью на 80–120 м (2–4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3–5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5–7,5 секунды к концу года.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35–50 см). Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3–4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом,

продвигаясь вперед на 5–6 м, с зажатым между ног мешочком с песком. Прыжки через 6–8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180–190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25–30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

**Бросание, ловля, метание.** Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3–4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2–3). Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круге; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

### **Общеразвивающие упражнения**

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать рук вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам.

Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2—3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч).

Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переходить в положение сидя и снова в положение лежа.

Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; поочередно поднимать прямую ногу стоя, держась за опору.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Выполнять общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге и т. п.

### **Подвижные игры**

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

### **Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.**

К старшему дошкольному возрасту у ребенка накапливается достаточный опыт и знания о двигательных действиях, при этом ребенок опирается на зрительные, кожные, слуховые ощущения. К концу старшего дошкольного возраста ребенок овладевает практически всеми видами физической активности. Ребенок способен легко ходить, бегать,

энергично отталкиваться от опоры. Может легко освоить элементы спортивных игр. Способен относительно быстро ориентироваться в пространстве.

Также они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это означает, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходя от медленных к более быстрым движениям по заданию воспитателя.

Ребята способны осуществлять частичный контроль выполняемых действий, на основе предварительного объяснения упражнения самостоятельно выполнять многие его виды.

Также у детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что значительно по сравнению с предыдущим возрастным контингентом ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Для технического оснащения занятий используются: гимнастический стенка, гимнастические скамейки, мячи разного размера, фитбол, гимнастические палки, кегли, ребристая доска, обручи и пр. Формой подведения итогов по каждой теме является мониторинг, который проходит 2 раза в год.

#### *Список литературы:*

1. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. М.: Владос, 2001
2. Береснева З.И. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2003.
3. Гаврилова В.В. - Занимательная физкультура для детей 4 — 7 лет. - Волгоград: Учитель, 2009
4. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культурой в ДОУ. М.: Знание, 2005
5. Громова О.Е. Спортивные игры для детей . – М.:ТЦ Сфера, 2002.
6. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят. – Ростов н/Д: «Феникс», 2004.
7. Печерога А.В — Развивающие игры для дошкольников. - М.: ВАКО, 2008.
8. Программа «Истоки», под редакцией Паромоновой Л.А., Центр «Дошкольное детство» им. А.А. Запорожца, М., 1997.- 288 с.
9. Филиппова О.С. Олимпийское воспитание.
10. Филичева Т.Б., Чиркина Г.В., Подготовка к школе детей с общим недоразвитием речи в условиях детского сада., М., 1993.