Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 27 «Колокольчик» комбинированного вида

городского округа город Кумертау Республики Башкортостан

**ПРИНЯТО УТВЕРЖДАЮ**

На педагогическом совете заведующий МАДОУ

д/с № 27 «Колокольчик»

\_\_\_\_\_\_\_\_А.И. Башлыкова МАДОУ д/с № 27 «Колокольчик» Приказ № 48-од

Протокол № 1 от 02.09. 2019 От «02» 09 2019г.

Программа дополнительного образования

**«Дзюдошка»**

Возраст обучающихся: 4-7 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Шрамкова Екатирина Анатольевна

2019,

Кумертау

**I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ:**

**1.Пояснительная записка**…………………………………………………………… 3

1.1.Основания разработки РП………………………………………………………… 3

1.2.Федеральный государственный образовательный стандарт…………………… 4

1.3.Цели и задачи реализации РП……………………………………………………. 5

1.4. Принципы и подходы к формированию РП……………………………………. 6

1.5. Характеристики особенностей развития детей по возрастам (от 3 до 7 лет)… 6

1.6. Целевые ориентиры к реализации программы ………………………………… 9

**II. Содержательный раздел** ……………… ………………………………………. 9

2.1.Формы проведения занятий в спортивном кружке…………………………. 9

2.2.Особенности осуществления образовательного процесса …………………. 9

2.3. Система оценки результатов освоения РП………………………………….. 10

**III. Организационный раздел программы**………………………………………... 11

3.1.Тематическое планирование ………………………………………………….. 11

3.2.Паспорт физкультурного зала………………………………………………. 18

3.3 Программно-методический комплекс образовательного процесса………… 21

**IV.Кратная презентация программы** ………………………………………… 23

**I.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ  ЗАПИСКА**

**1.1.** **Основания разработки РП**

Спортивный кружок «Дзюдошка», программа «Общая физическая подготовка детей 4-7 лет», физкультурно-спортивной направленности, предполагает знакомство с различными видами спорта, развитие физических качеств, повышение базисного уровня физического развития и двигательной активности, формирует положительную мотивацию к занятиям физической культурой и спортом. Данная программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. Количество часов для реализации программы: 2 часа в неделю.

**Актуальность программы.** В наши дни физическая культура и спорт приобретают значение решающих факторов среди всего комплекса условий, определяющих оптимальную жизнедеятельность человека. Сейчас все больше встретишь родителей заинтересованных в спортивном развитии детей, т.к. состояние здоровья наших детей вызывает обоснованную тревогу. По данным специалистов 30 - 35 % детей, поступающих в школу, уже имеют хронические заболевания. Чем раньше мы начинаем приобщать детей к физической культуре и спорту, тем большему количеству детей мы поможем укрепить и сохранить здоровье.

Физическое воспитание играет большую роль во всестороннем развитии современного дошкольника. Дошкольный возраст - это возраст, в котором закладывается основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни.

Приобщение к спорту с детства дает человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, четкость и быстроту реакции, повышает активность, развивает коммуникативные способности. Общеизвестно, что для детей дошкольного возраста характерно увеличение адаптационных возможностей организма к мышечной работе. Достичь определенного уровня физического развития детей в данном возрасте возможно за счет широкого использования различных упражнений, в том числе и средствами общей физической подготовки (ОФП).

Общая физическая подготовка — это процесс совершенствования двигательных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие детей. Для обеспечения здорового развития детям дошкольного возраста необходима регулярная физическая активность, которая способствует хорошей работе органов пищеварения, укрепляет сердечно - сосудистую систему, способствует развитию легких, а также вызывает положительные эмоции, бодрость, создаёт хорошее настроение.

Это особенно актуально в наше время, где дети загружены образовательными занятиями с преобладанием статических поз, а также компьютерами и просмотром телепередач. Все это влечет за собой формирование вредных привычек, ведение малоподвижного образа жизни. Новизна программы заключается в следующем, что путем поиска и применения средств рациональной организации двигательной активности детей, удовлетворяя потребности ребенка в движении, используя элементы акробатики, легкой атлетики, спортивных игр, комплексов общеразвивающих упражнений, коррекционных и дыхательных упражнений, проводится работа по укреплению и оздоровлению детей.

Программа создана с учетом возрастных и физиологических особенностей детей. Дошкольники овладевают сложными видами движений, совершенствуют элементы техники выполнения движений, совершая их в различном темпе, с разной амплитудой, проявляя значительные скоростно-силовые качества, выносливость, быстроту.

Значительно улучшаются показатели ловкости, скорости, гибкости. Занятия по общей физической подготовке (ОФП) помогают развивать ребенка более разносторонне; знакомят его с различными видами спорта, а с помощью подвижных игр, на основе которых строятся занятия, способствуют развитию физических качеств, улучшению эмоционального настроения детей, повышают интерес к ежедневным занятиям физической культурой.

Предлагаемая рабочая программа рассчитана на восемь месяцев. В ней прослеживается преемственность в организации системы физических упражнений, направленных на укрепление и оздоровление детей. Предусматривает обучение детей 4-7 лет. К занятиям допускаются дети основной и подготовительной физкультурной группы. Количество занимающихся в группе 10-15 человек. Программа ориентирована на стимулирование интереса детей к занятиям физической культурой и спортом, предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка. В процессе подготовки к школе и занятиям в спортивных секциях занятия ОФП помогают формированию дисциплинированности, самоконтроля, приучают детей к соблюдению распорядка дня.

Используемые учебные и спортивные пособия

- «Физическая культура для дошкольников» Н.В. Полтавцева,

- «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» С.С.Прищепа

- «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Э.Й. Адашкявичене;

- «Занимательная физкультура для детей 5-7 лет» К. Утробина и др.

Спортивный инвентарь (мячи, гимнастические палки, кегли, скакалки, и т.д.); Используемые технологии: игровые технологии, здоровьесберегающие технологии. Требования к уровню подготовки обучающихся: в кружок принимаются все желающие дети 4-7 лет.

**1.2.Федеральный государственный образовательный стандарт**

Согласно ФГОС дошкольного образования образовательная область «Физическое развитие» включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:

* Двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленной на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
* Способствующих правильному формированию опороно-двигательной системе организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
* Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами ( в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

**1.3.Цели и задачи реализации РП**

**Цель** реализации программы - повышение базисного уровня физического развития и двигательной активности, формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом у детей дошкольного возраста

**Задачи программы:**

* Забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию, потребности в двигательной активности
* Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
* Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;
* Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;
* Развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;
* Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).
* Решение конкретных психомоторных проблем воспитанников с ОВЗ, как путём изменения самого ребёнка, так и изменения окружающей среды, по возможности устраняя в ней барьера к более здоровому, активному образу жизни, к равным со своими здоровыми сверстниками возможностям заниматься физкультурой и спортом .

**1.4.Принципы и подходы к формированию РП**

Наряду с общепедагогическими дидактическими **принципами** (сознательности и активности, наглядности и доступности и др.), имеются специальные, которые выражают специфические закономерности физического воспитания:

* *Принцип оздоровительной направленности,* согласно которому инструктор по физической культуре несёт ответственность за жизнь и здоровье своих воспитанников, должен обеспечить рациональный общий и двигательный режим, создать оптимальные условия для двигательной активности детей.
* *Принцип разностороннего и гармоничного развития личности,* который выражается в комплексном решении задач физического и умственного, социально – нравственного и художественно – эстетического воспитания, единства своей реализации с принципом взаимосвязи физической культуры с жизнью.
* *Принцип гуманизации и демократизации,* который позволяет выстроить всю систему физического воспитания детей в детском саду и физкультурно – оздоровительной работы с детьми на основе личностного подхода, предоставление выбора форм, средств и методов физического развития и видов спорта, *принципа комфортности* в процессе организации развивающего общения педагога с детьми и детей между собой.
* *Принцип индивидуализации* позволяет создавать гибкий режим дня и охранительный режим в процессе проведения занятий по физическому развитию учитывая индивидуальные способности каждого ребёнка, подбирая для каждого оптимальную физическую нагрузку и моторную плотность, индивидуальный темп двигательной активности в процессе двигательной активности, реализуя *принцип возрастной адекватности физических упражнений.*
* *Принципы постепенности наращивания* развивающих, тренирующих воздействий, цикличности построения физкультурных занятий, непрерывности и систематичности чередовании я нагрузок и отдыха, лежащие в основе методики построения физкультурных занятий.

*Принцип единства с семьёй,* предполагающий единство требований детского сада и семьи в вопросах воспитания, оздоровления, распорядка дня, двигательной активности, гигиенических процедур, культурно – гигиенических навыков, развития двигательных навыков. Поэтому очень важным становится оказание необходимой помощи родителям воспитанников, привлечение их к участию в совместных физкультурных мероприятиях – физкультурных досугах и праздниках, походах

**1.5. Характеристики особенностей развития детей по возрастам (от 4 до 7 лет)**

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для приобретения жизненно важных знаний, умений и навыков. Именно в это время накладываются основы будущего здоровья, работоспособности человека, его психическое здоровье.

Дошкольный возраст (4 – 7 лет) характеризуется значительной динамикой показателей, которыми характеризуется физическое и двигательное развитие ребёнка. Быстрыми темпами идёт рост скелета и мышечной массы. Особенности психики детей этого возраста обуславливают целесообразность коротких по времени, но часто повторяющихся занятий разнообразного, преимущественно игрового содержания. Недопустимы перегрузки организма, связанные с силовым напряжением и общим утомлением. В то же время необходимо отметить, что развитие выраженного утомления у ребёнка маловероятно, т.е. он не в состоянии противодействовать развивающемуся чувству усталости и прекращает тренировку.

В 4 – 6 лет (старший дошкольный возраст) идёт освоение новых видов физических упражнений, повышаем уровень физических способностей, стимулируем участие в коллективных играх и соревнований со сверстниками.

Закаливание становится привычным элементом режима дня. Следует учитывать, что в дошкольном возрасте для высшей нервной деятельности ещё характерна неустойчивость основных нервных процессов. Поэтому не следует рассчитывать на прочное освоение ребёнком этого возраста сложных двигательных умений и действий. Однако, следует уделять особое внимание освоению и совершенствованию новых видов движений – пальцев рук и кисти, ловкости. Ловкость развивается при перемещениях со сменой направления ходьбы и бега, в упражнениях с предметами, особенно с мячом, игре с кубиками и пластилином.

Следует учесть, что 5-й год жизни является критическим для многих параметров физического здоровья ребёнка. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок.

Следствием этого могут быть нарушения осанки, плоскостопие, искривление нижних конечностей, уплощение грудной клетки или её деформация, выпуклый и отвислый живот. Всё это затрудняет дыхание.

Правильно организованная физическая активность детей, регулярные и правильно построенные занятия физическими упражнениями способны предотвратить развитие этих нарушений.

На 6-м году жизни всё большее внимание следует уделять на фоне равностороннего физического совершенствования специальному развитию отдельных физических качеств и способностей.

Главная задача в этот период – заложить прочный фундамент для интенсификации физического воспитания в последующие годы. Отличие этого периода от предыдущего заключается в усилении акцента на развитие физических качеств – преимущественно выносливости и быстроты.

Однако это не является самоцелью.

Задача таких занятий состоит, прежде всего, в подготовке организма ребёнка, управлении движениями и их энергетическим обеспечением, а также в подготовке психики к предстоящему в недалёком будущем значительному повышению умственных и физических нагрузок в связи с началом обучения в школе.

Что касается силовых качеств, то речь лишь идёт о воспитании способности проявлять незначительные по величине напряжения в течении достаточно длительного времени и точно дозировать мышечные усилия. Не следует предлагать ребёнку упражнения с отягощениями, за исключением метаний. В то же время масса метаемых снарядов не должна превышать 100 – 150 г.

Общий физический потенциал 6-летнего ребёнка возрастает настолько, что в программу занятий можно включать упражнения на выносливость; пробежки трусцой по 5 – 7 минут, длительные прогулки, ходьбу на лыжах, катание на велосипеде. Общее время составляет 30 – 35 минут.

К моменту поступления в школу ребёнок должен обладать определённым уровнем развития двигательных качеств и навыков, которые являются соматической основой «школьной зрелости», поскольку они базируются на определённом фундаменте физиологических резервов функций. Показатели физической подготовленности по сути являются показателями «физической зрелости» для поступления детей в школу.

**Характеристики особенностей развития детей по возрастам (от 5 до 7 лет) с ОВЗ**

Неполноценная речевая деятельность накладывает отпечаток на форми­рование у детей сенсорной, интеллектуальной и аффективно-волевой сфер. Отмечается недостаточная устойчивость внимания, ограниченные возможности его распределения. При относительно сохранной смысловой, логической памя­ти у детей снижена вербальная память, страдает продуктивность запоминания. Они забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий.

У наиболее слабых детей низкая активность припоминания может соче­таться,

с ОВЗ развития познавательной деятельно­сти.

Связь между речевыми нарушениями и другими сторонами психического развития обусловливает специфические особенности мышления. Обладая в це­лом полноценными предпосылками для овладения мыслительными операция­ми, доступными их возрасту, дети отстают в развитии словесно-логического мышления, без специального обучения с трудом овладевают анализом и синте­зом, сравнением и обобщением.

Наряду с соматической ослабленностью и замедленным развитием локо­моторных функций детям присуще и некоторое отставание в развитии двига­тельной сферы, которая характеризуется плохой координацией движений, не­уверенностью в выполнении дозированных движений, снижением скорости и ловкости выполнения. Наибольшие трудности выявляются при выполнении движений по словесной инструкции.

Дети с ОНР отстают от нормально развивающихся сверстников в воспро­изведении двигательного задания по пространственно-временным параметрам, нарушают последовательность элементов действия, опускают его составные части, например перекатывание мяча с руки на руку, передача его с небольшо­го расстояния, удары об пол с попеременным чередованием; прыжки на правой и левой ноге, ритмические движения под музыку.

Отмечаются недостаточная координация пальцев, кисти руки, недоразви­тие мелкой моторики. Обнаруживаются замедленность, застревание на одной позе.

У детей с нарушениями речи наблюдается отставание психомоторного раз­вития по различным параметрам.

По развитию физических качеств дети с расстройствами речи отличают­ся от здоровых низким уровнем ловкости и быстроты. По выносливости, силе и гибкости различий не выявлено. По степени сформированности двигательных навыков дети с нарушения­ми речи отличаются от здоровых детей отсутствием автоматизации движений.

**1.6. Целевые ориентиры к реализации программы**

Предполагается, что методика преподавания ОФП для детей от 4 до 7 лет способствует укреплению физического здоровья, развитию физических качеств (координации движения, гибкости, силы, быстроты, выносливости), тренировке дыхательной мускулатуры, формирует осанку.

По окончании обучения воспитанники будут знать:

— правила здорового образа жизни;

— элементы спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол и т.п.);

— правила техники безопасности на занятиях в спортивном кружке.

Воспитанники будут уметь:

— владеть техникой в основных движениях;

— работать в команде, оказывать взаимоподдержку и взаимопомощь;

— владеть элементами спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол и т.п.);

В результате обучения дети также приобретут практические навыки, выработают навык общей физической работоспособности, выносливость, получат базовую физическую подготовку к занятиям в различных спортивных секциях.

**II. Содержательный раздел**

**2.1.Формы проведения занятий в спортивном кружке:**

- учебно-тренировочные;

- игровые;

- круговой тренировки;

- итоговые занятия

**Условия реализации программы**

Для успешной реализации программы необходимы следующие условия:

- кадровое обеспечение (инструктор по физической культуре)

- место проведения занятий (оборудованный спортивный зал);

- материально-техническая база (спортивное оборудование и инвентарь).

- технические средства обучения (музыкальный центр с подбором аудиозаписей, ноутбук).

**2.2.Особенности осуществления образовательного процесса**

Содержание программы занятия по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей. В них эффективно сочетаются игровые упражнения и эстафеты, подвижные игры и спортивные упражнения. Состоит из трёх частей: разминка, основная и заключительная. **Разминка** включает в себя упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: различные виды ходьбы и бега, прыжки, подскоки, упражнения дыхательной гимнастики, подвижные игры, а также упражнения, связанные с ориентировкой в пространстве: построения и перестроения. Эта часть занятия формирует эмоционально-положительное отношение и интерес детей к двигательной деятельности. Продолжительность разминки - составляет до 3 - 4 минут.

**Основная** часть занятия начинается с небольшого комплекса общеразвивающих упражнений. В этой части занятия решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идёт основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости. В этой части даётся большой объём знаний, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. Продолжительность основной части - до 20 - минут.

**Задача заключительной части** - привести организм ребенка в относительно спокойное и ровное состояние. Эта часть занятия включает ходьбу интенсивного темпа с постепенным замедлением, способствующую снижению общей возбуждённости и приведению пульса к норме. В этой части используются упражнения на растяжку и расслабление мышц, релаксация, дыхательные упражнения, спокойная игра. Продолжительность заключительной части составляет 4-5 минут.

**2.3.Система оценки результатов освоения РП**

Оценки результатов освоения: контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме. Формы контроля: итоговые занятия, соревнования внутри детского сада, районная спартакиада, участие в конкурсах. Цель программы повышение базисного уровня физического развития и двигательной активности, формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом у детей дошкольного возраста. Задачи: - воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных дошкольников; - укрепление физического и психического здоровья детей, улучшение физического развития; - формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств ловкости, выносливости, быстроты, гибкости; - пропаганда физической культуры и спорта; - развивать сплоченность команды; - формировать умение работать в группе, подчинять свои действия и желания общим правилам ради достижения лучшего результата, умение договариваться; - формировать мотивацию родителей ребенка на его физическое развитие.

**III.Организационный раздел программы**

**3.1.Тематическое планирование**

**Октябрь.**

**1зан**. - Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим. Закрепление прыжков через короткую скакалку. Ознакомление с различными видами прыжков: на одной ноге, скрестно, поочередная смена ног. Подвижные игры по желанию детей.

**2 зан**. - Строевые упражнения. Построение в шеренгу, в колонну по одному. Игра на внимание «Кто первый построится?». Легкая атлетика. Медленный бег 2 мин. Бег с заданиями: с поворотами на 180 и 360 градусов. ОРУ с обручем. Гимнастика: ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, соскок, прыжки через вращающийся обруч. Подвижная игра с лазанием «Перелет птиц» - ознакомление.

**3 зан**. - ОРУ с мячом. Легкая атлетика: ходьба и бег с высоким подниманием бедра, с выполнением задания (с остановкой, с поворотом). Бросок мяча из-за головы на дальность. Школа мяча: Ведение мяча правой и левой рукой, обучение передачи мяча от груди на месте и в движении. Бросок мяча по корзине способом от груди. Развивать меткость. Подвижные игры с прыжками: «Зайцы в огороде».

**4 зан.** - Строевые упражнения: повороты направо, налево, кругом. Игра «Жмурки бродилки». Учить детей ориентировки в пространстве. ОРУ без предмета. Легкая атлетика: ходьба с заданиями, медленный оздоровительный бег 2 мин., прыжки - многоскоки, прыжок в длину с разбега (ознакомление). Гимнастика: висы на гимнастической лестнице с правильным захватом перекладины. Лазание по гимнастической лестнице одноименным способом. Подвижная игра с бегом «День и ночь».

**5 зан.** - Тестирование по прыжкам в длину с места Подвижная игра «Перелет птиц». Уметь действовать по сигналу. Развивать слуховое внимание.

**6 зан.** - Строевые упражнения: построение в колонны по одному. Уметь сохранять строй, перестроение в шеренгу поворотом направо или налево Гимнастика: ОРУ с короткой скакалкой. Подвижная игра «Удочка». Развивать внимание, повышать активность детей.

**7 зан.** - Школа мяча: закрепление навыка ведения мяча правой и левой рукой. Подвижная игра «Ловишка с мячом». Уметь убегать от ловишки, не сталкиваться с товарищами по команде.

**8 зан**. - Строевые упражнения: построение в шеренгу, повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в две колонны методом разведения. Гимнастика: ОРУ с гимнастической скакалкой. Развивать гибкость, координацию движения.

**Ноябрь.**

**1 зан.** - Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Основные причины травматизма. Легкая атлетика: Ходьба и бег с изменением темпа. Гимнастика: ОРУ с гимнастической палкой. Сочетание движений палкой с движениями ног. Ходьба по гимн. палке приставными шагами с целью профилактики плоскостопия. Подвижная игра « Бездомный заяц». 2 зан. - Легкая атлетика: Ходьба и бег с изменением направления. Развивать координацию движения. Гимнастика: ОРУ с обручем. Ходьба во вращающийся обруч. Акробатические упражнения: перекаты в правую и левую стороны. 3 зан. - Строевые упражнения. Построения из колонны в круг, из круга в колонны, повороты направо, налево, кругом. Легкая атлетика: ходьба и бег со сменой направляющего. Подвижная игра на внимание «Запрещенное движение».

**4 зан.** - Строевые упражнения, ходьба в колонне по одному противоходом. Легкая атлетика: ходьба и бег с заданиями (в колонну по одному - врассыпную). Прыжки через небольшое возвышение (серия). ОРУ с гимнастической палкой на коррекцию осанки. Перекаты в стороны. Лазание по гимнастической лестнице разноименным способом. Школа мяча: подготовка к соревнованиям (броски , передачи, ловля различными способами). Подвижная игра с элементами баскетбола.

**5 зан.** Легкая атлетика: Ходьба и бег в колонне по одному, по двое. Ходьба коротким и длинным шагом. Бег с заданиями. Уметь быстро действовать по сигналу. Броски мяча от груди. Развивать силу. Гимнастика: ОРУ с мячом. Укреплять мышцы плечевого пояса, верхнего и нижнего пресса. Подвижная игра «Не давай мяч водящему», « перетягивание каната».

**6 зан**. - Легкая атлетика: Ходьба с различным положением рук, с перешагиванием через предметы. Бег в медленном темпе до 3 минут. Метание мешочка в горизонтальную цель. Закреплять прыжки в глубину. Многоскоки - серийные прыжки через предметы. Развивать координацию. Гимнастика. ОРУ с гимнастической палкой. Развивать правильную осанку. Самоконтроль. Ходьба по гимнастической скамейке с удержанием груза на голове. Развивать чувство равновесия. Подвижная игра «День-ночь». Развивать внимание, быстроту движений. **7 зан.** - Легкая атлетика: ходьба на носках, на пятках, приставными шагами вперед и боком. Бег с высоким подниманием бедра, с изменением направления. Медленный бег на выносливость 3 мин.

**8 зан**. Бег обычный в чередовании с бегом широким шагом. Игра с перебрасыванием мяча через сетку. «Не оставайся на полу». Развивать быстроту реакции, сообразительность. Уметь использовать всю площадку.

**Декабрь.**

**1 зан.** - Легкая атлетика: Медленный оздоровительный бег. Чередование бега в колонне по одному с бегом врассыпную. Уметь быстро и правильно выполнять задание. Развивать ловкость. Воспитывать уважительное отношение к детям своей группы. Закаливание: разновидности закаливания (воздухом, водой). Воспитывать у детей желание регулярно заниматься физической культурой, как на свежем воздухе, так и в спортивном зале. Признаки заболевания. Основные причины травматизма. Подвижная игра: «Через кочки и пенечки». «Мяч - среднему».

**2 зан.** - Ходьба и бег с заданиями. ОРУ с малым мячом. Развивать мелкую моторику, внимание. Упражнения на равновесие: ходьба по гимнастической скамейке на носках с перешагиванием через предметы. Висы на гимнастической стенке на прямых руках. Поднимание прямых ног. Укрепление мышц брюшного пресса. Подвижная игра «Мяч среднему», «Ловишки с мячом».

**3 зан.** - Разновидности ходьбы и бега. Развивать внимание. Подвижная игра «Два мороза», «Третий - лишний», «Запретное движение».

**4 зан**. - Построения в шеренгу, в колонны по двое. Уметь четко выполнять задания. Ходьба с заданиями. Игра «Найди свой флажок». Бег в умеренном темпе 2 мин. Уметь правильно дышать во время бега. Упражнять детей в лазании по гимнастической лестнице с переходом на другой пролет разноименным способом. Развивать координацию движения. Добиваться легкости выполнения. Спортивная игра: освоение элементов волейбола. Учить детей подбрасывать мяч над головой, не задерживая его в ладонях. Игра «Перебрось мяч через сетку».

**5 зан** - Легкая атлетика: Ходьба и бег с выполнением заданий. Метание набивного мяча в горизонтальную цель. Развивать глазомер. Упражнение «Тачка». Уметь передвигаться на руках при помощи друга. Подвижная игра «Бой петухов», удержать равновесие на одной ноге. «Отгадай, чей голосок».

**6 зан.** - Строевые упражнения. Построение в две колонны из одной методом разведения. Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами( лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком). Подвижная игра: « Попади в мяч».

**7 зан.** - Ходьба приставным шагом вперед, боком, назад, широким шагом, с изменением направления. Бег обычный, с высоким подниманием бедра, с изменением темпа. Подвижная игра: Эстафеты с ведением и броском мяча в корзину.

**8 зан**. - Строевые упражнения: Повороты прыжком на месте налево, направо. Размыкание приставными шагами на вытянутые руки вперед в колонне, в стороны (в шеренге) Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах: взмахи ногами в положениях седа, лежа боком, танцевальные движения, упражнения на расслабление: поочередные потряхивания расслабленными руками и ногами, вращение расслабленного туловища. Спортивная игра: Освоение элементов баскетбола. Ловля и передача в парах, тройках.- с одним, двумя и у каждого мяч. Ведение: на месте правой, левой, попеременно, вокруг себя, по кругу.

**Январь.**

**1 зан.** - Строевые упражнения: размыкание приставными шагами на вытянутые руки вперед в колонне, в стороны (в шеренге), повороты прыжком на месте налево, направо. Подвижные игры: «Проползи не урони», «Пожарные на учении».

**2 зан**. - Ориентировка в пространстве: расширение представлений о пространстве справа, слева, вверху, внизу, впереди. Удерживание «угла» в висе. Спортивные и подвижные игры: « Попади в корзину», « Не давай мяч водящему».

**3 зан.** - Ходьба и бег широким шагом, с изменением направления, с изменением темпа. Поднимание и опускание прямых ног в висе, удерживание « угла» в висе. Спортивные и подвижные игры: « Ловля обезьян», « Мяч через сетку».

**4 зан.** - Ходьба Гимнастическим шагом, с высоким подниманием бедра, равномерный бег на выносливость. Спортивные и подвижные игры: «Пожарные на учении», « Мяч водящему».

**5 зан**. - Ходьба и бег с высоким подниманием бедра и захлестом голени назад. Бег с чередованием с ходьбой. Школа мяча: броски, ловля различными способами. Спортивные и подвижные игры: «Мяч через сетку», « Ловишки».

**6 зан.** - Бег с чередованием с ходьбой до 4-5минут. Спортивные и подвижные игры: «Перелет птиц», « Не оставайся на полу».

**7 зан.** - Строевые упражнения . Построение в одну, две колонны, шеренги. Повороты на месте: вправо, влево, кругом. Спортивные и подвижные игры: «Кто сделает меньше прыжков», «Перебежки». Выполнение варианта ритмической гимнастики. Подвижные игры: «Удочка».

**Февраль.**

**1 зан.-** Подвижные игры: « Собери флажки», « Кто быстрее добежит».

**2 зан**. - Подвижные игры с элементами спортивных игр

**3 зан.** - Подвижные игры с элементами спортивных игр

**4 зан** .- Многоскоки. Прохождение полосы препятствия. Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Подвижные игры: «Передал беги», «Защита крепости». **5зан.** - Ходьба и бег с заданиями. ОРУ со скакалкой. Перебрасывание мяча друг другу (расстояние 2 метра) без падений и отскоком об пол разными способами из различных исходных положений. Гимнастика. Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Подвижные игры: « Мяч водящему», «У ребят порядок строгий».

**6 зан.** - Ходьба гимнастическим шагом. Ходьба приставным шагом вперед, боком, с преодолением препятствий. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад. Легкая атлетика: ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Гимнастика: Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Подвижные игры: «Попади в обруч».

**7 зан.** - Строевые упражнения: Построения и перестроения в шеренгу, в колонну, в круг, по одному, по два, по три, в две шеренги. Размыкания и смыкания приставными шагами. Повороты на месте. Разучивание комплекса ритмической гимнастики. Подвижная игра: «Вызов по номерам».

**Март.**

**1 зан**. -Гимнастика ОРУ с гимнастическими палками. Упражнения в равновесии: ходьба по рейке гимнастической скамейке прямо и боком, ходьба по наклонной доске, повороты в полуприседе. Спортивные и подвижные игры: «Проползи не урони».

**2 зан.** - Ходьба с заданиями, бег в разных направлениях, в рассыпную. Гимнастика ОРУ с обручем. Ползание по-пластунски, по гимнастической скамейке на животе, на спине, подтягиваясь двумя руками. Спортивные и подвижные игры: «Ловишки с мячом», « Перебрось через сетку».

**3 зан.** - Ориентировка в пространстве: Расширение пространства справа, слева, вверху, внизу, впереди. Гимнастика ОРУ с обручем. Упражнения на гимнастической стенке: Лазание разными способами, висы согнувшись, прогнувшись, «уголок». Спортивные и подвижные игры: Элементы волейбола, «Хитрая лиса».

**4 зан.** - Строевые упражнения: размыкание приставными шагами на вытянутые руки. Повороты прыжком на месте налево, направо. Гимнастика ОРУ с мешочками. Упражнения на равновесие. Стойка, закрыв глаза с различным положением стоп на месте, продвижение вперед с закрытыми глазами. Спортивные и подвижные игры: «Охотники и зайцы».

**5 зан.** - Ходьба с изменением частоты шагов и темпа, с носка сохраняя правильную осанку. Бег с высоким подниманием бедра и захлестом голени назад. Гимнастика ОРУ с мешочками. Лазание по гимнастической стенке , обратив внимание на хват большого пальца, вниз произвольным способом. Спортивные и подвижные игры: «Мы веселые ребята», «Пожарные на учении».

**6 зан**. - Ориентировка в пространстве: друг за другом, через одного, построение в шеренгу, в колонне. Гимнастика ОРУ без предметов. Преодоление полосы препятствия: пролезание под дугой, прыжок в высоту, прыжок в глубину, подтягивание лежа на скамейке, прыжок с точным приземлением, ходьба приставными шагами по канату, прыжки через обручи, ходьба по рукоходу с опорой на руки. Спортивные и подвижные игры: «Перелет птиц», «Бездомный заяц».

**7 зан.** - ОРУ с малыми мячами. Легкая атлетика: Прыжки с места. Гимнастика ОРУ без предметов. Упражнения на гимнастической стенке: перелезание с пролета на пролет знакомыми способами, выполнение упражнений на гимнастической стенке «звездочка», «уголок». Спортивные и подвижные игры: «Не оставайся на полу», « Кто сделает меньше прыжков».

**8 зан.** -Ходьба и бег со сменой направления и темпа. ОРУ с малыми мячами. Легкая атлетика: Прыжки на одной, двух ногах на месте, с продвижением вперед, Гимнастика: Выполнение упражнений на преодоление собственного веса: упоры: стоя, сидя, лежа. Спортивные и подвижные игры: «Кто лучше прыгает», «Удочка».

**Апрель.**

**1 зан.** -О РУ без предметов. Бег с изменением темпа.Легкая атлетика: Прыжки с места. Метание теннисного мяча вдаль.

**2 зан.** - Ходьба на носках, пятках, с различными заданиями. Бег на носках, с высоким подниманием бедра, врассыпную. ОРУ без предметов. Легкая атлетика: бег 30 метров с высокого старта. Прыжки с места в длину. Спортивные и подвижные игры: Игры в колоннах: передал- садись, отбил -беги в конец колонны

**3 зан.** -Строевые упражнения: Ориентировка в пространстве, повороты направо, налево, кругом. ОРУ со скакалкой. Метание малого мяча в цель. Легкая атлетика: Прыжки через короткую скакалку. Бег на короткие дистанции. Метание малого мяча в даль. Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола: с одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками. Игра «Пионербол».

**4 зан.-** Практическое занятие по легкой атлетике. Тренировочный бег на выносливость 300 метров. подвижная игра «Мяч соседу», «передал - беги».

**5 зан.** - Практическое занятие- Легкая атлетика: Бег и ходьба с высоким подниманием бедра и захлестом голени назад. Длительность 1.5 - 2 минуты. ОРУ в парах. Закрепление техники прыжка в длину с места. Челночный бег. Прыжки через короткую скакалку. Подвижная игра «Вызов номеров».

**6 зан.** - Легкая атлетика: ориентировка в пространстве: слева, справа, спереди, сзади. Построение в колонну, шеренгу, круг. ОРУ в парах. Тест на гибкость. Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола. Перемещения и стойки, передача мяча сверху двумя руками. Учебные игры.

**7 зан.** - Легкая атлетика: ходьба и бег, сохраняя правильную осанку. Повороты на лево, направо прыжком и переступанием. ОРУ без предметов. Тренировочный бег на выносливость 1.5-2 мин. Броски набивного мяча в даль. Спортивные и подвижные игры: «Космонавты», «Пожарные на учениях».

**8 зан.** - Легкая атлетика: Ходьба и бег в разных направлениях, с различными заданиями. Подвижная игра: «Не оставайся на полу».

**Май.**

**1 зан.** - Ходьба, бег с заданиями: врассыпную, с изменением направления. ОРУ с набивными мячами. Легкая атлетика: Длительный бег в медленном темпе. Прыжки на двух ногах с поворотом 90, 180 гр. Прыжки через короткую скакалку. Подвижная игра по желанию детей.

**2 зан.** - Строевые упражнения: Построение в колонну, шеренгу, повороты на месте (направо, налево, кругом). ОРУ со скакалкой. Легкая атлетика: прыжки в длину с места. Бег в среднем темпе 300м. Подв. Игра: «Попади в корзину».

**3 зан.** - Ориентировка в пространстве (слева, справа, сзади, спереди, между, внизу). ОРУ со скакалкой. Легкая атлетика: прыжки в высоту с места, многоскоки с мягким приземлением. Спортивные и подвижные игры: упражнения в парах (перемещения и передача мяча сверху двумя руками). Игра «Пионербол».

**4 зан.** Спортивные и подвижные игры: элементы баскетбола, ведение мяча, бросок в корзину. Гимнастика: прыжки через длинную скакалку. Упражнение на равновесие. Подвижная игра «Лови мяч».

**5 зан.** - ОРУ с обручем. Ориентировка в пространстве. Игра «Жмурки-бродилки». Спортивные и подвижные игры: элементы волейбола: с одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками. Игра «Пионербол». Тестирование: прыжки в длину с места.

**6 зан.** - ОРУ с обручем. Легкая атлетика: бег с высокого старта, стартовый разгон. Спортивные и подвижные игры. Школа мяча: удары мяча о землю правой и левой рукой на месте и в движении. Ловля мяча после отскока о землю. Ведение мяча вперед по кругу. Элементы баскетбола. Игра «Перебрось мяч».

**7 зан.** - Ходьба и бег с заданиями. ОРУ без предметов. Легкая атлетика: бег на выносливость 300м. Тест. Спортивные и подвижные игры. «Попади в круг», «Кто дальше». Гимнастика: Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперед.

**8 зан.** - показательное занятие для родителей Бег на короткие дистанции 30м. Тест. Гимнастика: Прыжки через длинную скакалку. Подвижная игра: «Ловишки с мячом».

**3.2. Паспорт физкультурного зала**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование | Размеры, масса | Количество |
| 1 | Гиря полая детская | Вес – 50 г. | 20 |
| 2 | Диск «Здоровья» | Диаметр – 230 мм.  Высота – 30 мм. | 3 |
| 3 | Доска гладкая с зацепами | Дина – 2500 мм.  Ширина – 200 мм.  Высота – 30 мм. | 1 |
| 4 | Доска с ребристой поверхностью | Длина – 1500 мм  Ширина – 200 мм  Высота – 30 мм | 1 |
| 5 | Дорожка змейка (канат) | Длина – 2000 мм  Диаметр – 60 мм | 2 |
| 6 | Дуга большая | Высота – 500 мм  Ширина – 500 мм | 4 |
| 7 | Дуга малая | Высота – 300 мм  Ширина – 500 мм | 2 |
| 8 | Канат гладкий | Длина – 2700 мм | 1 |
| 9 | Канат с узлами | Длина – 2300 мм  Диаметр – 26 мм  Расстояние меду узлами – 380 мм | 1 |
| 10 | Кегли (набор) |  | 1 |
| 11 | Кольцеброс (набор) |  | 3 |
| 12 | Кольцо плоское | Диаметр – 180 мм | 20 |
| 13 | Контейнер для хранения мячей передвижной |  | 4 |
| 14 | Куб модуль мягкий | Ребро – 500 мм | 4 |
| 15 | Модуль мягкий прямоугольный | Ребро – 700 мм | 4 |
| 16 | Лента короткая | Длина – 500 – 600 мм | 60 |
| 17 | Лента длинная | Длина – 1150 – 1200 мм | 18 |
| 18 | Лестница верёвочная | Длина – 2700 – 3000 мм  Ширина – 400 мм  Диаметр перекладин – 30 мм | 2 |
| 19 | Лестница деревянная | Длина –  Ширина –  Диаметр перекладины –  Расстояние между перекладинами - | 4 |
| 20 | Мат большой | Длина – 2000 мм  Ширина – 1380 мм  Высота – 70 мм | 2 |
| 21 | Мат малый | Длина – 1000 мм  Ширина – 1000 мм  Высота – 70 мм | 2 |
| 22 | Мешочек с грузом малый | Масса – 150 – 200 г. | 25 |
| 23 | Мешочек с грузом большой | Масса – 400 г | 20 |
| 24 | Мишень навесная | Длина – 600 мм  Ширина – 600 мм  Толщина – 15 мм | 3 |
| 25 | Мячи большие | Диаметр – 200 – 250 мм | 22 |
| 26 | Мячи средние | Диаметр – 100 – 120 мм | 15 |
| 27 | Мячи малые | Диаметр – 60 – 80 мм | 25 |
| 28 | Мячи утяжеленные (набивные) | Масса – 0.5 кг.  1.0 кг | 2  26 |
| 29 | Обруч малый | Диаметр – 550 – 600 мм | 27 |
| 30 | Обруч большой | Диаметр – 1000 мм | 1 |
| 31 | Палка гимнастическая короткая | Длина – 750 мм | 20 |
| 32 | Палка гимнастическая длинная | Длина – 2500 – 3000 мм | 0 |
| 33 | Скакалка короткая | Длина – 1200 – 1500 мм | 27 |
| 34 | Скакалка длинная | Длина – 3000 мм | 0 |
| 35 | Скамейка гимнастическая деревянная | Длина – 3000мм  Ширина – 240 мм  Высота – 300 мм | 2 |
| 36 | Стенка гимнастическая | Высота – 2700 мм  Ширина пролёта –  Расстояние между рейками - | 2 пролёта |
| 37 | Передвижной многофункциональный модуль |  | 2 |
| 38 | Туннель | Высота - 60 см  Диаметр – 60 см | 2 |
| 39 | Татами | Длина – 4м  Ширина- 4м | 1 |
| 40 | Шнур короткий плетёный | Длина – 750 мм | 25 |
| 41 | Шнур плетёный длинный | Длина – 1500 – 2000 мм | 2 |
|  | Щит баскетбольный навесной с корзиной | Длина – 590 мм  Ширина – 450 мм  Внутренний диаметр корзины – 450 мм  Длина сетки – 400 мм | 5 |

**3.3 Программно – методический комплекс образовательного процесса**

1. Физическое развитие детей 5-7 лет Т.Г.Анисимова, Е.В.Савинова 2009г.

2. Учимся, играя А.И.Максакова, Г.А. Тумакова 1990 г.

3. Подвижные игры И.А.Тимофеева 1986г.

4. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ Л.В.Гаврючина 2008г.

5. Физкультура в детском саду В.Алямовская 2005г.

6. Растите малышей здоровыми С.А.Пономарев 1993 г.

7. Здоровьесберегающее пространство ДОУ Н.И.Крылова 2009 г.

8. Физическая культура в дошкольном детстве Н. В. Полтавцева, Н.А.Гордова 2007г.

9. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет С.С.Прищепа 2009 г.

10. Движение день за днем М.А. Рунова 2007 г.

11. Воспитание здорового ребенка М.Д. Маханева 2000г.

12. Журнал «Инструктор по физкультуре» С 2011 г.

13. Общеразвивающие упражнения в детском саду П.П.Буцинская 1990г.

14. Спортивные игры и упражнения в детском саду Э.Й. Адашкявичене 1992 г.

15. Двигательная активность в детском саду М.А.Рунова 2000 г.

16. Физическая культура в детском саду Т.И.Осокина 1986г.

17. Методика физического воспитания в дошкольном учреждении Д.В.Хухлаева 1984 г.

18. Сборник подвижных игр Э.Я. Степаненкова 2015г.

19. Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ И.Е. Аверина 2007г.

20. Азбука физкультминуток для дошкольников В.И. Коваленко 2008г.

21. Формирование здорового образа жизни у дошкольников Т.Г. Карепова 2011г.

22. Организация здоровье - сберегающей деятельности в ДОУ Т.С. Овчинникова 2006 г.

23. Организация деятельности на прогулке Т.Г. Кебзева, И.А. Холодова 2012 г.

24. Справочник инструктора по физической культуре в ДОУ ТО . Крусева 2005г.

25. Физическое воспитание детей дошкольного возраста А.И.Шустова 1982г.

26. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста Л.И.Пензулаева 2004 г.

27. Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста В.Г.Фролов 1983г.

28. Физкультура - это радость Л.Н.Сивачева 2005 29. Детские подвижные игры Л.П.

**IV.Кратная презентация программы**

Спортивный кружок «Дзюдошка», программа «Общая физическая подготовка детей 4-7 лет», физкультурно-спортивной направленности, предполагает знакомство с различными видами спорта, развитие физических качеств, повышение базисного уровня физического развития и двигательной активности, формирует положительную мотивацию к занятиям физической культурой и спортом. Данная программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования. Количество часов для реализации программы: 2 часа в неделю.

**Цель** реализации программы - повышение базисного уровня физического развития и двигательной активности, формирование положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом у детей дошкольного возраста. Используемые учебные и спортивные пособия - «Физическая культура для дошкольников» Н.В. Полтавцева, «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» С.С.Прищепа, «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Э.Й. Адашкявичене; «Занимательная физкультура для детей 5-7 лет» К. Утробина и др. Спортивный инвентарь (мячи, гимнастические палки, кегли, скакалки, и т.д.); Используемые технологии: игровые технологии, здоровьесберегающие технологии. Требования к уровню подготовки обучающихся: в кружок принимаются все желающие дети 4-7 лет.

**Задачи программы**

* Забота о сохранении и укреплении здоровья детей, формирование у них элементарных представлений о здоровом образе жизни, воспитание полезных привычек, в том числе привычки к здоровому питанию, потребности в двигательной активности
* Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности, становлению целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
* Развивать двигательные качества и способности детей: ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость;
* Создавать условия для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки), овладения подвижными играми с правилами;
* Развивать интерес к спорту, расширять представления детей о некоторых видах спорта;
* Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладению его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).
* Решение конкретных психомоторных проблем воспитанников с ОВЗ, как путём изменения самого ребёнка, так и изменения окружающей среды, по возможности устраняя в ней барьера к более здоровому, активному образу жизни, к равным со своими здоровыми сверстниками возможностям заниматься физкультурой и спортом .

**Планируемые результаты реализации программы**

Предполагается, что методика преподавания ОФП для детей от 4 до 7 лет способствует укреплению физического здоровья, развитию физических качеств (координации движения, гибкости, силы, быстроты, выносливости), тренировке дыхательной мускулатуры, формирует осанку. По окончании обучения воспитанники будут знать:

— правила здорового образа жизни;

— элементы спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол и т.п.);

— правила техники безопасности на занятиях в спортивном кружке.

Воспитанники будут уметь:

— владеть техникой в основных движениях;

— работать в команде, оказывать взаимоподдержку и взаимопомощь;

— владеть элементами спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол и т.п.); В результате обучения дети также приобретут практические навыки, выработают навык общей физической работоспособности, выносливость, получат базовую физическую подготовку к занятиям в различных спортивных секциях.

