**1. Пояснительная записка**

 Содержание программы направлено на развитие двигательной сферы ребенка и обеспечение его эмоционального благополучия .

**Методы:**

- показ в сочетании с объяснением, частичный показ движений, показ некоторых упражнений ребенком, указания, анализ, оценка движений ребенка, оценка движений товарища и элементарная самооценка;

- рассматривание физкультурных пособий;

- беседы, чтение детской художественной литературы, рассматривание картин, фотографий, просмотр видеофильмов, компьютерных презентаций о различных физических упражнениях, видах спорта, спортсменах разного возраста;

- дидактические игры, моделирующие структуру основного движения.

**Основная форма** реализации данной программы –НОД - 3 раза в неделю по 30 минут, совместная деятельность.

**Основные цели и задачи:**

**Цель:**воспитание детей здоровыми, крепкими, закаленными.

**Задачи:**

В данном разделе основное внимание направлено на решение **задач:**

1. Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности.

2. Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях.

3. Закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

4. Развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.

5. Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость, координацию движений.

6. Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

7. Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.

8. Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.

9. Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

**2. Планируемые результаты освоения программы**

 В результате овладения программы достижения ребенка 6-7 лет выражаются в следующем:

Двигательный опыт ребенка богат; результативно, уверенно, мягко, выразительно с достаточной амплитудой и точно выполняет физические упражнения (общеразвивающие, основные движения, спортивные).

В двигательной деятельности ребенок успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость.

Осознает зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом.

Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности: самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает своеобразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, к самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта.

Имеет начальные представления о некоторых видах спорта.

Имеет представления о том, что такое здоровье, понимает, как поддержать, укрепить и сохранить его.

Владеет здоровьесберегающими умениями: навыками личной гигиены, может определять состояние своего здоровья.

Может оказать элементарную помощь самому себе и другому (промыть ранку,обработать ее, приложить холод к ушибу, обратиться за помощью ко взрослому).

**3. Тематический план**

|  |  |
| --- | --- |
| **Период** | **Содержание**  |
| **сентябрь** |
| 1 неделя | Построение.Ходьба и бег в колонне по одному.Прыжки на две ноги через шнур.Перебрасывание мяча в парах.Подвижная игра «Кто скорее к флажку?». |
| 2 неделя | Ходьба и бег «змейкой».Подлезание под шнур.Прыжки на двух ногах, с разбега.Подвижная игра «Не оставайся на полу». |
| 3 неделя | Ходьба и бег с заданиями под музыку.Ползание на животе, лазание на гимн.стенке.Бросание мал.мяча вверх.Игра «Жмурки». |
| 4 неделя | Перестроение в колонну по три.Игровые задания.Эстафеты. |
| **октябрь** |
| 1 неделя | Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой».Ходьба по гимн.скамейке.Прыжки через шнур.Бросание мал.мяча вверх и ловля 2 руками.Подвижная игра «Стоп». |
| 2 неделя | Ходьба и бег между линиями.Пролезание через обруч.Прыжки с высоты 40 см.Отбивание мяча 1 рукой на месте.Игра «Дорожка препятствий». |
| 3 неделя | Ходьба и бег в колонне по одному, «змейкой».Ведение мяча.Ползание по гимн.скамейке.Игра «Охотники и утки». |
| 4 неделя | Игровые задания.Эстафеты. |
| **ноябрь** |
| 1 неделя | Ходьба «змейкой» , врассыпную , между предметами.Ходьба по канату боком.Подскоки на месте.Прыжки через шнуры.Игра «Перелет птиц». |
| 2 неделя | Ходьба и бег «змейкой», с ускорением.Прыжки через скакалку.Прокатывание обруча.Игра «Мышеловка». |
| 3 неделя | Ходьба и бег с приседаниями, с преодолением препятствий.МетаниеХодьба по гимн.скамейкеПодлезание под скамейку прямо.Игра «Рыбак и рыбаки». |
| 4 неделя | Бег врассыпную, между предметами.Игровые задания.Эстафеты. |
| **декабрь** |
| 1 неделя | Лазание по лестнице-стремянке.Забрасывание мяча в корзину.Бег со сменой темпа.Игра «Ловля обезьян». |
| 2 неделя | Ходьба с выполнением движений руками.П. и З.: лазание по лестнице-стремянке.Прыжки в высоту через резинку.ОРУ с гимн.палкой.Игра «Перемени предмет». |
| 3 неделя | Ритмическая гимнастика.Игры с мячом.Прыжки на 2 ногах.Ходьба с перешагиванием.Игра «Два мороза». |
| 4 неделя | Игровые задания.Эстафеты. |
| **январь** |
| 1 неделя | Ходьба и бег под музыку в заданном темпе.ОРУ с кольцамиПрыжки из кружка в кружок.Игра «Кто скорее до флажка». |
| 2 неделя | Ползания, переползания через скамейку.Прыжки через резинку.Бросание мяча из-за головы.Игры с кольцами «Ловишки с ленточкой». |
| 3 неделя | Прыжки на месте с доставанием предметов.ОРУ с гимнастическими палками.Перепрыгивание веревок, выложенных параллельно.Подтягивания на скамейке, лежа на животе. |
| 4 неделя | Игровые заданияЭстафеты. |
| **февраль** |
| 1 неделя | Упражнения в равновесии : ходьба по скамье.Подбрасывание и ловля мяча. Ползание по наклонной скамье. Подскоки на месте (20-25 раз), с поворотом(3-4 р.). Игра «Не попадись». |
| 2 неделя | Бег с ускорением.Ползание по наклонной скамье.Ходьба и бег с изменением темпа.Прыжки через 4-6 линий поочередно.Игра «Ловишка». |
| 3 неделя | Прокатывание мяча.Медленный бег до 1,5 мин.Повороты, переступая на месте.Прыжки через мягкие препятствия. |
| 4 неделя | Игровые задания.Эстафеты. |
| **март** |
| 1 неделя | Прыжки в длину с места.Броски мяча с отскоком, ловля.Перепрыгивания через линии, через две линии (10-30 см).Бросание мягкого предмета. Игра «Кто быстрее к флажку?» |
| 2 неделя | Бросание мяча двумя снизу, ловля.П. и З.: прыжки в длину с места.Метание мешочка в горизонтальную цель (1,5-2 м).Игра «Горелки». |
| 3 неделя | Перелезание через бревно.Ритмическая гимнастика.Прыжки вокруг предмета.Игра «Жмурки» |
| 4 неделя | Игровые заданияЭстафеты |
| **апрель** |
| 1 неделя | Упражнения на равновесие.Бег с ускорением.Метание мешочка в вертикальную цель (1-1,5 м).Прыжки со скакалкой.Подвижная игра «Ловля обезьян». |
| 2 неделя | Бег «змейкой» между препятствий.Ходьба в равновесии.Прыжки в длину с места.Метание резинового мяча.Игра «Прыгни-присядь». |
| 3 неделя | Влезание на гимнастическую стенку.Спрыгивание с нижней рейки гимнастической стенки.Бег наперегонки.Прыжки со скакалкой.Игра «Охотники и утки». |
| 4 неделя | Игровые задания.Эстафеты. |
| **май** |
| 1 неделя | Прыжки в длину с разбега.Отбивание мяча.Упражнения на равновесие.Ползание под дугами.Игра «Мышеловка». |
| 2 неделя | Отбивание мяча одной рукой поочередно.П. и З.: прыжки в длину с разбега.Бросание мяча через сетку.Игра «Лодочники и пассажиры». |
| 3 неделя | Бег наперегонки.Бросание мяча через сетку.Игра «Прыгни-присядь». |
| 4 неделя | Игровые задания.Эстафеты. |

**4. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

**4.1. Материально-техническое обеспечение Программы**

**Специализированные учебные помещения и участки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименование и принадлежность помещения | Площадь (кв.м.) |
| 1.  | Физкультурный зал (корпус 1) | 50,7 |
| 2. | Физкультурный зал (корпус 2) | 50 |
| 3. | Физкультурный зал (корпус 3) | 50,6 |
| 4. | Спортивная площадка | 140 |
| 5. | Спортивная площадка | 120 |
| 6. | Площадка «Футбол» | 100 |
| 7. | Спортивные уголки на группах | 9 |

**4.2. Методическое обеспечение**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Автор | Название | Издание |
| Глазырина Л.Д. | Физическая культура – дошкольникам | М.:«ВЛАДОС», 1999 г. |
| Л.Д. Глазырина  | Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст. | М.: «ВЛАДОС», 2001 г. |
| Е.И. Подольская | Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно-ролевые занятия.  | Волгоград: Учитель, 2012 г. |
| Е.И. Подольская | Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет | Волгоград: Учитель, 2009 г. |

**Спортивное оборудование физкультурных залов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **наименование** | **количество** |  | **№** | **наименование** | **количество** |
| **1** | скамейка гимнастическая | 4 |  | **13** | дуги для подлезания | 2 |
| **2** | гимнастическая стенка | 3 |  | **14** | баскетбольное кольцо  | 2 |
| **3** | ребристая доска  | 2 |  | **15** | канаты  | 4 |
| **4** | кольцеброс | 1 |  | **16** | мешочки с песком 200 гр.  | 60 |
| **5** | обручи большие  | 30 |  | **17** | ленты цветные  | 20 |
| **6** | обручи малые | 30 |  | **18** | кегли  | 40 |
| **7** | скакалки  | 30 |  | **19** | мат малый | 4 |
| **8** | мячи большие  | 40 |  | **20** | мягкие модули  | 2 |
| **9** | мячи средние | 20 |  | **21** | теннисные ракетки | 12 |
| **10** | мячи малые | 30 |  | **22** | футбольные ворота | 2 |
| **11** | набивные мячи | 20 |  | **23** | тоннель | 4 |
| **12** | гимнастические палки  | 60 |  | **24** | тачки для эстафет | 2 |

**4.3. Средства обучения и воспитания**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | наименование | количество |
| 1 | картотека к основным видам движений  | 2 |
| 2 | картотека подвижных игр  | 2 |
| 3 | картотека утренней гимнастики  | 2 |
| 4 | атрибуты к подвижным играм  |  |