**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.  Метание  Ходьба по гимн.скамейке  Подлезание 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 кольцами  Прыжки 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 задания  Эстафеты. |
| **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 задания  Эстафеты |
| **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 |  |