

Управления образования и молодежной политики  
Администрация Уссурийского городского округа  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №129» г. Уссурийска Уссурийского городского округа

«СОГЛАСОВАННО»  
На заседании  
Педагогического совета  
«МБДОУ «Детский сад №129»  
Протокол № 24  
От «26» 05 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Заведующий  
«МБДОУ «Детский сад №129»  
Л.М. Цой  
«26» 05 2022г.



**«ЧЕМПИОН»**

Дополнительная общеобразовательная программа  
Физкультурно- спортивной направленности

Возраст учащихся: 5-8 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Глобина Ольга Сергеевна  
Старший воспитатель  
Богданова Екатерина  
Геннадьевна

г. Уссурийск  
2022 год

## **Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **1.1 Пояснительная записка**

#### **Актуальность программы**

Дошкольное детство – один из наиболее ярких периодов жизни каждого человека в котором воспитываются личностные, морально-волевые качества, закладываются основы здоровья, правильного физического развития, формируется интерес к физической культуре и спорту.

В последние годы отмечается рост заинтересованности семей в дополнительном образовании детей. Растет число детей дошкольного возраста, вовлеченных в дополнительные общеобразовательные программы. Основным направлением государственной политики в сфере дошкольного и дополнительного образования детей на период реализации Программы является обеспечение равенства доступа к качественному образованию и обновление его содержания и технологий образования (включая процесс социализации) в соответствии с изменившимися потребностями родителей (законных представителей воспитанников), качественное изменение содержания и методов преподавания с акцентом на развитие интереса и активности обучающихся, формирование полноценной системы обучения на основе индивидуальных учебных планов.

Другим приоритетом станет обеспечение учебной успешности каждого ребенка, независимо от состояния его здоровья, социального положения семьи.

Федеральный государственный образовательный стандарт открывает возможности для распространения деятельностных (проектных, исследовательских) методов, позволяющих поддерживать у воспитанников интерес к двигательной активности на всем протяжении обучения, формирующих инициативность, самостоятельность, способность к сотрудничеству.

**Направленность программы: физкультурно-спортивная.**

**Уровень освоения программы: базовый .**

## **Отличительные особенности**

Физкультурно-спортивная программа дополняет материал, который воспитанники изучают на занятиях по физическому развитию, с учетом интересов детей.

Программа предусматривает как теоретические, так и практические занятия, которые проводятся как в спортивном зале, так и на открытом воздухе.

Занятия состоят из трех разделов:

- Двигательные умения, навыки и способности
- Подвижные игры
- Ритмическая гимнастика

Основные задачи теоретических занятий – дать воспитанникам представление о значении физических упражнений в жизни и в здоровье человека, о личной гигиене, о технике безопасности, о различных видах спорта, знакомство с понятием «Рациональный отдых» и ЗОЖ.

Основные задачи практических занятий формировать умение контролировать технику выполняемых упражнений и движений, совершенствовать навыки самоорганизации, самоконтроля и самооценки.

Отличительной чертой программы является создание условий для разностороннего физического и нравственно-волевого развития детей.

## **Адресат программы**

Адресат программы

Программа рассчитана на воспитанников старшего дошкольного возраста (5 - 8 лет).

Ребенок старшего дошкольного возраста стремится познать себя и другого человека как представителя общества, постепенно начинает осознавать связи и зависимости в социальном поведении и взаимоотношениях людей. В этом возрасте в поведении дошкольников происходят качественные изменения - формируется возможность саморегуляции, дети начинают предъявлять к себе те требования, которые

раньше предъявлялись им взрослыми. Так, они могут, не отвлекаясь на более интересные дела, доводить до конца малопривлекательную работу. Это становится возможным благодаря осознанию детьми общепринятых норм и правил поведения и обязательности их выполнения.

В старшем дошкольном возрасте происходят изменения в представлениях ребенка о себе. Эти представления начинают включать не только характеристики, которыми ребенок наделяет себя настоящего в данный отрезок времени, но и качества, которыми он хотел бы или, наоборот, не хотел бы обладать в будущем. Повышается избирательность и устойчивость взаимоотношений с ровесниками. Свои предпочтения дети объясняют успешностью того или иного ребенка в игре. В этом возрасте дети имеют дифференцированное представление о своей гендерной принадлежности по существенным признакам (женские и мужские качества, особенности проявления чувств, эмоций, физической выносливости). Значительные изменения происходят в игровом взаимодействии, в котором существенное место начинает занимать совместное обсуждение правил. При распределении ролей для игры дети старшего возраста стараются найти совместное решение проблемной ситуации (работа в парах, работа в группах). Согласование действий, распределение обязанностей возникает по ходу самой игры. Усложняется игровое и двигательное пространство. Игровые и двигательные действия становятся разнообразными. Более совершенной становится крупная моторика. Ребенок этого возраста способен к освоению сложных движений: может пройти по неширокой скамейке и при этом даже перешагнуть через небольшое препятствие; умеет отбивать мяч о землю одной рукой несколько раз подряд. Уже наблюдаются различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более порывистые, у девочек - мягкие, плавные, уравновешенные), в общей конфигурации тела в зависимости от пола ребенка. Возрастает способность ребенка ориентироваться в пространстве.

Особенности организации образовательного процесса:

Группы формируются из воспитанников в возрасте от 5 до 8 лет по подгруппам (5-6 лет; 7-8 лет).

Прием и распределение детей по группам осуществляется в соответствии с возрастными и физическими особенностями воспитанников (учитываются индивидуальные особенности физического развития ребенка).

Занятия по программе дополнительного образования проводятся в течение одного календарного года, 2 раза в неделю по подгруппам (5-6 лет;

7-8 лет) продолжительностью 30 минут каждое, 8 занятий в месяц, 24 занятия в квартал, 96 занятий в год, определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учётом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН 2.4.3648-20.«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:**

Создание максимально эффективных условий по охране и укреплению здоровья дошкольников 5-8 лет посредством двигательной активности.

**Задачи программы:**

**Воспитательные:**

1. Воспитывать у детей умение самоорганизации, самоконтроля и самооценки.
2. Воспитывать потребность в демонстрации своих умений и передаче своего опыта другим воспитанникам.
3. Воспитывать естественную потребность в движении.

**Развивающие:**

1. Развивать и совершенствовать коммуникативные функции, эмоционально-волевой регуляции и поведения (правил безопасного поведения во время двигательной активности).
2. Развивать умение для формирования опорно-двигательной системы организма, выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки).

3. Развивать умение проводить подвижные игры с правилами, ритмическую гимнастику, двигательную активность.

#### **Обучающие:**

1. Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни (способствовать становлению ценностей, овладению его элементарными нормами и правилами в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

2. Закрепить представления воспитанников о значении физических упражнений в жизни и в здоровье человека. о личной гигиене, о технике безопасности, о различных видах спорта,

3. Содействовать приобретению двигательного опыта детей, повышению уровня ежедневной двигательной активности.

### **1.3 Содержание программы**

#### **Учебный план 2021-2022 года обучения**

##### **Фрагмент учебного плана программы «Чемпион»**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Теория</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	-	Тестовые задания
2.	<b>Двигательные умения, навыки и способности</b>	<b>12</b>	-	-	Наблюдение Участие, в районных спортивных соревнованиях.
2.1	Строевые упражнения.	<b>8</b>	-	<b>8</b>	
2.2	Спортивный марафон.	<b>3</b>	-	<b>3</b>	
2.3	Игровой стретчинг	<b>1</b>	-	<b>1</b>	

3.	<b>Подвижные игры</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	Наблюдение
4.	<b>Ритмическая гимнастика</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	Наблюдение
	<b>Итого:</b>	<b>48</b> <b>часов</b>	<b>12</b> <b>часов</b>	<b>36</b> <b>часов</b>	

## **Содержание учебного плана 2021-2022 года обучения**

### **I. Теоретическая подготовка.**

1. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности. Беседа о том, как вести себя на занятиях, разработка правил поведения. Какие меры безопасности предусмотрены на занятиях по физической культуре.
2. Личная гигиена. Закаливание. Основные правила личной гигиены. Беседы оЗОЖ. Для чего это нужно?
3. «Мальчики и девочки» - дифференцированный подход. Мальчики внимательно и бережно относятся к девочкам. Мужское достоинство в рыцарском отношении к женщине. Какие качества на занятиях развивают девочки? Зачем это нужно?
4. Продолжать знакомить с разными видами спорта. Краткие сведения о разных видах спорта.
5. Правила игр и соревнований. Правила при проведении подвижных игр, спортивных игр. Правила общения со спортивным инвентарем.

### **II. Двигательные умения, навыки и способности.**

- Раздел предусматривает работу по парциальной программе «Старт» Л.В. Яковлевой, Р. Юдиной, которая даёт возможность не только оздоровить детский организм, но и выработать у детей потребность систематически и с удовольствием заниматься физкультурой, спортом, помогает развить у детей ловкость, выносливость, умение владеть своим телом, чувство самостраховки, двигательную активность детей.

**В программу включены:**

- акробатические упражнения;
- игровые подражательные движения;
- упражнения в равновесии на различных снарядах.

### **III. Подвижные игры.**

- способствуют всестороннему гармоничному физическому и умственному развитию, расширение общего кругозора детей. Дать разрядку умственному и эмоциональному напряжению.

#### **Методика проведения подвижных игр.**

1 этап – предварительный (чтение литературы, подбор считалок).

2 этап – сбор на игру (сюрпризный, игровой момент).

3 этап – название игры.

4 этап – информация о содержании двигательных задач.

5 этап – выполнение правил игры.

6 этап – распределение ролей.

7 этап – руководство игрой.

8 этап – подведение итогов.

### **IV. Ритмическая гимнастика.**

- Содействие всестороннему гармоничному развитию личности ребенка дошкольника средствами танцевально-игровой ритмической гимнастики.

#### **Основные задачи теоретических занятий.**

дать необходимые представления о значении физических упражнений в жизни и здоровье человека, о личной гигиене, технике безопасности на занятиях, о различных видах спорта, знакомить детей с понятием, как рациональный отдых.

#### **Основные задачи практических занятий.**

- упражнять в умение контролировать технику выполнения движений;
- обучать способам самоконтроля и самооценки;
- совершенствовать навыки самоорганизации детей в подвижных играх, спортивных играх;
- создать условия для разностороннего развития детей.

#### **Структура практического занятия.**

**I вводная часть** (разные виды ходьбы и бега, строевые упражнения, перестроение.).

**II основная часть** (ОРУ, ОВД, музыкально – ритмические движения, подвижные игры.).

**III заключительная часть** (упражнения на расслабление мышц, на дыхание, рефлексия, спокойная ходьба, игры малой подвижности.).



## **Формы проведения занятий:**

- сюжетные;
- игровые;
- музыкально – ритмические;
- интегрированные.

### **Фрагмент содержания учебного плана программы «Чемпион»**

#### **Сентябрь**

**1.1.** Теория. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности. Беседа о том, как вести себя на занятиях, разработка правил поведения. Какие меры безопасности предусмотрены на занятиях по физической культуре.

**2.1.** Практика. Строевые упражнения. "Палочка – выручалочка"

**3. 1.** Практика. Подвижные игры: «Ловишки с мячом», "Научись владеть мячом", «Мини-футбол».

**4.1.** Практика. Музыкально-ритмическая композиция с гимнастической палкой «Губки бантиком».

#### **Октябрь**

**1.2.** Теория. Личная гигиена. Закаливание. Основные правила личной гигиены. Беседы о ЗОЖ. Для чего это нужно?

**2.2.** Практика. Строевые упражнения «Мой веселый звонкий мяч».

**3.2.** Практика. Подвижные игры: "Веселое соревнование", "Кто скорее?", "Силачи", "Поймай палку", "Гребцы"

**4.2.** Практика. Ритмическая гимнастика с обручем под песню «Неприятность эту мы переживём» (Б. Савельев)

#### **Ноябрь**

**1.3.** Теория. Правила игр и соревнований. Правила при проведении подвижных игр, спортивных игр. Правила общения со спортивным инвентарем.

**2.3.** Практика. Строевые упражнения. "Веселый шнурок"

**3.3. Практика.** Подвижные игры с мячом: «Вышибалы», «Поймай-передай», «Мини-футбол».

**4.3. Практика.** Ритмическая гимнастика с мячом «Цветные горошины»

## **1.4 Планируемые результаты**

**Личностные результаты:**

Обучающийся будет уметь владеть своим телом.

У обучающегося будет сформирована потребность в ЗОЖ.

У обучающегося будут сформированы коммуникативные функции эмоционально-волевой регуляции и поведения.

**Метапредметные результаты:**

Обучающийся будет знать о значении физических упражнений в жизни и в здоровье человека. о личной гигиене, о технике безопасности, о различных видах спорта.

Обучающийся приобретёт умение самоорганизации, самоконтроля и самооценки.

**Предметные результаты:**

Обучающийся будет знать о правилах безопасного поведения во время двигательной активности.

Обучающийся будет уметь проводить подвижные игры с правилами, ритмическую гимнастику.

Обучающийся будет владеть элементарными нормами и правилами в питании, двигательном режиме, закаливании.

## **РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1 Условия реализации программы**

**1. Материально-техническое обеспечение:**

Требования к помещению для учебных занятий: занятия по программе проводятся в спортивном зале или на оборудованной спортивной площадке, в соответствии с СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Требования к оборудованию и оснащению учебного процесса: для проведения занятий по программе используется стандартное оборудование и инвентарь, которым оснащен спортивный зал и спортивная площадка детского сада, в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

№ п\п	Наименование	Количество
1	Спортивный комплекс (канат, кольца, верёвочная лестница, металлическая лестница )	1
2	Мат гимнастический	3
3	Мяч волейбольный	3
4	Мяч футбольный	5
5	Палки гимнастические большие	25
6	Палки гимнастические малые	25
7	Гимнастические коврики	25
8	Скакалки	25
9	Кегли (набор)	3
10	Мячи для ритмической гимнастики	25
11	Кольцеброс (набор)	5
12	Полоса препятствий	2
13	Ленточки	25
14	Флажки	50
15	Набор мягких модулей	1
16	Обручи	25
17	Мешочки с песком	25
18	Предметное наполнение (атрибуты для подвижных игр)	15

## 2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

- При проведении занятий используется аудио, видео, фото оборудование имеющиеся в наличии и соответствующее требованиям к оборудованию помещений детского сада.

- Интернет источники:

<https://infourok.ru;>

<https://multiurok.ru;>

<https://nsportal.ru;>

- Нормативно- правовая база:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ
- Постановление Правительства РФ от 28 октября 2013 г № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями на 2021 год.
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ, направленных письмом Минобрнауки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 г.
- СанПиН 2.4.3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Приказ Минобрнауки России от 9.01.2014 г № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Список литературы:

## **Раздел 2** Двигательные умения, навыки и способности.

1. Антонова Л.В. Игры на свежем воздухе. – М.: ООО ИКТЦ «ЛАДА», 2010.
2. Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2007.
3. Л.В. Яковлева парциальная программа по физическому воспитанию для детей дошкольного возраста «Старт».

## **Раздел 3** Подвижные игры.

1. Гайдай Е. П. Москва «АРКТИ» 2013г. «Игры, забавы, развлечения».
2. Голубева Л.Г. Москва «Просвещение» 2015г. «Растём здоровыми».
3. Ионова А. Н. Москва «Экзамен» 2017г. «Играем, гуляем, развиваем».
4. Щербак А.П. Москва «Просвещение» 2018г. «Тематические физкультурные занятия».

## **Раздел 4** Ритмическая гимнастика

1. Е. Н. Вареник «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет». «Творческий центр» Москва 2006.
2. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. – М.: ТЦ Сфера, 2010.

### **2.2** Оценочные материалы и формы аттестации

(Диагностические методики и материалы, позволяющие определить достижение учащимися планируемых результатов, формы проведения контроля, формы фиксации и предъявления результатов (информационные карты, карты учёта достижений обучающихся, бланки анкет, опросов, тестов и т.п.).

#### **Диагностическая методика выявления физических способностей и навыков детей 5-8 лет.**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: текущий, промежуточный и при необходимости – входной и итоговый контроль.

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

**Быстрота** – это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

В качестве тестового упражнения предлагается бег на 30 метров. Длина беговой дорожки должна быть на 5-7 м больше, чем длина дистанции.

Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5-7 м ставится хорошо видимой с линии старта чертой ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребёнком движения на финише. По команде «на старт, внимание» поднимается флажок, и по команде «марш» ребёнок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребёнку ещё 3 попытки. В протокол заносится результат лучший из трёх попыток.

**Сила** – это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

Сила рук измеряется специальным ручным динамометром, сила ног – становым динамометром. Силу плечевого пояса можно измерить по расстоянию, на которое ребёнок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг, а сила нижних конечностей определяется по прыжкам в длину с места.

Следует отметить, что и прыжок, и бросок набивного мяча требуют не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называются скоростно-силовыми.

**Прыжок в длину с места.** Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, т.е. положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить 3 флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется 3 раза, фиксируется лучшая из попыток.

**Ловкость** - это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

Ловкость можно оценить по результатам челночного бега на дистанцию 10м: она определяется как разница во времени, за которое ребёнок пробегает эту дистанцию с поворотом и по прямой. Ребёнку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения

интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

**Выносливость** – это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности, выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Выносливость можно оценить по результату **непрерывного бега в равномерном темпе**: на дистанцию 800 метров. Тест считается выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановки.

**Гибкость** – это морфофункциональные свойства спорно – двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Гибкость оценивается при помощи упражнения – **наклон вперёд**, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20-25см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребёнок не дотягивается кончиками пальцев до плоскости опоры. Если ребёнок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

#### ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Диагностика по уровню физической подготовленности дошкольников проводится:

- Входной контроль
- Текущий контроль
- Промежуточный контроль
- Итоговый контроль

Диагностика используется для оценки уровня развития девочек и мальчиков.

Оптимально – минимальный уровень (стандарт) физической подготовленности дошкольников:

№	Контрольные нормативы (тесты).	5 лет	6 лет	7 лет	8 лет
1	Бег 30 м/сек. (с высокого старта).				
2	Прыжки в длину с места (см.)				
3	Прыжки в длину с разбега (см).				
4	Прыжки в высоту с разбега (см).				
5	Челночный бег 3х10м/с.				
6	Наклоны, вперед сидя на полу (см.)				

#### Предполагаемый результат

К концу учебного года дети:

- Будут участвовать в соревнованиях различного рода;

- Будут иметь систему представлений о себе, своем здоровье и физической культуре;
- Будут иметь двигательную активность детей физически развитых детей;
- Повысят уровень ответственного отношения детей к себе, к своему здоровью и физической культуре.
- Получат положительные результаты оздоровления и физического развития,
- Повысят ценностное отношение к своему здоровью и физической культуре.

### 2.3 Методические материалы

1. Комплектование методических пособий, подбор и распределение информационного материала по темам.
2. Методические разработки по проведению занятий по наиболее популярным темам: "Дни здоровья", "Спортивный праздник".
3. Распечатка наглядного материала.
4. Пополнение картотеки подвижных и спортивных игр.
5. Подбор музыкальных произведений для проведения занятий.

(Используемые методики, методы и технологии, дидактические средства с указанием формы и тематики методических материалов, в т.ч. электронные образовательные ресурсы; тексты инструкций, заданий, кейсов и т.п.).

### 2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		
Количество учебных дней		96
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	15.09.2021- 28.02.2022
	2 полугодие	01.03.2022- 31.08.2022
Возраст детей, лет		5-8



Продолжительность занятия, час	30 минут
Режим занятия	2 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час	48

**Вариант календарного учебного графика, когда программа не размещается на сайте (для работы):**

Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь	3	16:00-16:30	Беседа	0,5	Правила поведения на занятиях. Техника безопасности.	Кабинет	Наблюдение Тест

### 2.5 Календарный план воспитательной работы

План работы предусматривает *связь воспитательного процесса с жизнью общества*, практической деятельностью детей, что означает:

- создание условий для применения детьми знаний на практике, полученных на занятии;
- включение детей в активную деятельность, преобразование окружающей среды;
- согласованность плана с деятельностью сада и детских общественных организаций.

Ориентация плана воспитательной работы предполагает:

- разнообразие содержания и форм работы, направленных на развитие многообразных интересов и способностей детей;
- положительное влияние на разные стороны, свойства личности;
- включение детей в разные виды деятельности;
- целостность воздействия на сознание, чувства, поведение детей.

План предусматривает создание условий для выбора детьми различных видов и форм деятельности, своей позиции в планируемой работе.

План работы по программе гибок и вариативен.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. А. В. Иваницкий, В. В. Матов, О. А. Иванова, И. Н. Шарабарова «Ритмическая гимнастика на ТВ». Москва «Советский спорт» 1989.
2. Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1990.
3. Ефименко Н. "Театр физического развития и оздоровления детей".
4. И. М. Воротилкина «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Методическое пособие. «Издательство НЦ ЭНАС» Москва 2004.
5. Казак О.Н. Москва «АРКТИ» 2013г. «Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет.
6. Кенеман А. В. Санкт-Петербург «Детство» 2013г. «Народные подвижные игры для детей».
7. Л. Г. Горькова, Л. А. Обухова «Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий». Москва 2007.
8. Литвинова О. М. Санкт-Петербург «КАРО» 2016г. «Физкультурные занятия в детском саду».
9. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.
10. Муравьева В. А. Москва «АЙРИС» 2014г. «Воспитание физических качеств».
11. Н. А. Фомина, Г. А. Зайцева, Е. Н. Игнатьева, С. С. Чернякина «Сказочный театр физической культуры». Издательство «Учитель» Волгоград 2002.
12. О. Н. Моргунова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Практическое пособие. Воронеж 2007.
13. Патрикеева А.Ю. Москва «ВАКО»2017г. «Подвижные игры».
- Пензулаева Л. И. Москва «Мозаика - Синтез» 2016г. «Физкультурные занятия с детьми 3 - 4 и 4 - 5 лет».
14. Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий. – Волгоград: Учитель,2011.
15. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. – М.: ТЦ Сфера, 2010.
16. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе: (Из опыта работы). – М.: Просвещение, 1980.