

Управление образования и молодежной политики администрации
муниципального образования Александровский муниципальный район
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Александровский районный центр дополнительного образования «ДАР»

Принята на заседании
Педагогического совета
от «31» мая 2025г.
Протокол № 3



**АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

Социально-гуманитарной направленности

«Подвижные игры для детей с ОВЗ»

Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 5-11 лет
Срок реализации: 1 год

Педагог дополнительного образования:
Попков Сергей Валентинович,
соответствие занимаемой должности

Александров
2025 год

Управление образования и молодежной политики администрации
муниципального образования Александровский муниципальный район
**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Александровский районный центр дополнительного образования «ДАР»**

Принята на заседании
Педагогического совета
от «31» мая 2025г.
Протокол № 3

Утверждаю
приказ от «31» мая 2025г. №33
директор МБУДО «АРЦДО «ДАР»
Д.А. Хвисюк

АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Социально-гуманитарной направленности

«Подвижные игры для детей с ОВЗ»

Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 5-11 лет
Срок реализации: 1 год

Педагог дополнительного образования:
Попков Сергей Валентинович,
соответствие занимаемой должности

**Александров
2025 год**

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подвижные игры для детей с ОВЗ» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р)
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
6. Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. №06-1844.
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
8. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);
9. Устав МБУДО «АРЦДО «ДАР».
10. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, утвержденное приказом директора по учреждению от 01.03.2023 года №30.

Направленность: социально-гуманитарная.

Уровень реализации программы: базовый.

Актуальность: Данная программа является актуальной, потому что гимнастика имеет большое значение для физической подготовленности детей дошкольного и младшего школьного возраста. Двигаясь, ребенок познает мир.

Двигательная активность подчинена основному закону здоровья: приобретаем – расходуя. Гимнастика содержит неограниченные возможности всестороннего развития ребенка. Физические упражнения благоприятно воздействуют на мозг, сердечно – сосудистую, дыхательную и другие системы, укрепляют организм в целом. Поэтому необходимо тщательно заботиться о здоровье ребенка, направлять все силы на раскрытие индивидуальных физических, моральных и духовных качеств, а также на развитие познания радости в движении. Построение комплексов гимнастики должно опираться на основные структурные принципы и соответствовать общепринятой схеме. Их многофункциональность способствует оздоровлению организма в целом, развивает силы мышц, подвижность суставов, формирует правильную осанку и умение ориентироваться в пространстве.

Отличительные особенности программы: заключаются в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ.

Ее разностороннее и гармоничное воздействие на организм и тело человека.

Гимнастические упражнения охватывают все звенья опорно-двигательного аппарата, равномерно развивают мускулатуру и совершенствуют координацию. При этом гимнастика влияет не только на физическое состояние человека, но и формирует определенные морально-волевые качества.

Она считается одним из важнейших компонентов приобщения населения к спорту. Гимнастику можно встретить в школах и детских садах, ею занимаются дома и в фитнес-центрах, применяют на производственных предприятиях и в медицине.

Многообразие гимнастических упражнений вызвало необходимость систематизировать виды гимнастики, что и было сделано на Всесоюзной конференции в 1984

Адресат программы: дети 5-11 лет с ОВЗ (для слабослышащих и глухих, слабовидящих, с нарушениями опорно-двигательного аппарата, с тяжелыми нарушениями речи, с задержкой психического развития, умственной отсталостью). Программа рассчитана на детей разного уровня способностей и подготовки.

Объем программы: количество учебных часов, необходимых для освоения программы 216 часов.

Срок освоения программы: 36 недели, 9 месяцев.

Форма обучения: очная.

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Режим занятий: занятия учебных групп проводятся 3 раза в неделю по 2 часа с 5-10 минутным перерывом продолжительностью 35 минут.

Форма реализации – не сетевая.

Цель и задачи программы.

Цель программы: развитие физических качеств, для обеспечения высокого уровня работоспособности и для активного отдыха. Теория физического воспитания выделяет пять основных физических качеств: силу, быстроту, гибкость, выносливость, ловкость. Каждому качеству присущи свои черты, которые в целом характеризуют двигательные способности человека. Основой каждого качества, а точнее — его сущностью является анатомо-физиологическая структура нервно - мышечного аппарата и управление его деятельностью центральной нервной системой.

Задачи программы:

Личностные:

1. Воспитание воли, целеустремленности, настойчивости, решительности и смелости, приучение к самостоятельности в действиях.
2. Воспитываются личные качества: преодоление различных трудностей, управление своими эмоциями, сдержанность.
3. Занятия проходят в коллективе, поэтому воспитывается поддержка и взаимовыручка.
4. Ответственное отношение к занятиям, в точности выполнения заданий педагога, в соблюдении Установленного порядка и дисциплины.

Метапредметные:

1. Развитие двигательного навыка в гимнастике с высокой устойчивостью и стабильностью при выполнении упражнений в меняющихся условиях внешней среды и внутреннего состояния гимнаста.
2. Развитие гибкости. Хорошая растяжка, гибкость связок и подвижность суставов, хорошая осанка, координация и точность движений — это основные вещи, которые обеспечивает цирковая гимнастика в физическом плане. Неотъемлемыми частями гимнастики также являются развитие артистизма, чувства ритма, самообладания, дисциплины, силы воли и умение производить в голове моментальные расчёты движений своего тела.
3. Происходит гармоничное физическое, эстетические и эмоциональное развитие, учатся красоте и гармонии. Спорт учит добиваться победы и бороться за результат.

4. Развиваются навыки самодисциплины, умение четко планировать и ценить свое время сохраняются на всю жизнь, как и красивая осанка.

Предметные:

1. Ходьба и бег— это несложные двигательные действия, используемые для более организованного проведения занятий, рационального размещения занимающихся во время упражнений. Самостоятельное значение имеют при приобретении навыков ритмичных согласованных действий при ходьбе и беге под счет или музыкальное сопровождение, навыков правильной осанки.
2. Общеразвивающие упражнения - это координационно несложные двигательные действия — упражнения, выполняемые с целью общей физической подготовки: развития различных групп мышц, совершенствования физических качеств, приобретения элементарных двигательных навыков, выполняемых без предметов и с различными предметами (мячи, скакалки, палки), с использованием гимнастического и тренажерного оборудования (скамейки, стенка, «станки» и т. п.)
3. Упражнения на гибкость - комплекс специальных *упражнений*, направленных на совершенствование гибкости, развития подвижности в суставах и эластичности мышц, которые полезны и необходимы, независимо от возраста и степени развития гибкости.
4. Акробатические упражнения - очень действенное средство развития физических качеств, воспитания решительности и смелости. Различные движения и положения тела, в том числе и переворачивания через голову, улучшают ориентировку в пространстве, оказывают специфическое воздействие на внутренние органы, повышая их функциональную устойчивость.

Содержание программы

Учебный план

	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Ходьба и бег	36	9	27	Наблюдение, зачеты, прием нормативов, тестирование, соревнования.
2.	Общеразвивающие упражнения	27	9	18	Наблюдение, прием нормативов

3.	Упражнения на гибкость	72	18	54	Наблюдение, тестирование
4.	Театрализованная ритмопластика	72	18	54	Наблюдение, зачеты, тестирование
5.	Итоговые занятия	18		18	Наблюдение
Итого часов:		216	54	162	

Раздел 1. Ходьба и бег (27 часов).

Теория. Ходьба и бег являются естественными способами передвижения человека, а как спортивное упражнение занимают одно из основных мест не только в легкой атлетике, но и во всех видах спортивной деятельности. Обусловлено это тем, что в процессе выполнения этих упражнений происходит положительные функциональные и морфологические изменения во многих системах организма человека, особенно сердечно сосудистой и дыхательной. При выполнении этих двигательных локомоций развиваются и совершенствуются двигательные умения и навыки. В отличие от других видов легкой атлетики, навыками ходьбы и бега владеют все школьники. А это порой не упрощает, а усложняет обучение этим видам как спортивным упражнениям.

Практика.

1. Медленная и ускоренная обычная ходьба по прямой линии.
2. То же, но широким шагом (по отметкам).
3. Ходьба широкими шагами по прямой линии с взмахом прямых рук. Обеспечить движение бедром.
4. То же, но с постановкой ноги: правая влево от прямой линии и левая вправо («заплетающая ходьба»)
3. Ходьба «скрестным» шагом, ставя левую ногу не столько вперед, сколько вправо, а правую – влево.
4. Ходьба с утрированным подъемом передней части стопы.
5. Спортивная ходьба по кругу диаметром 8-16 метров «змейкой»: 5-6 шагов влево, 5-6 шагов вправо.
6. Учить семенящему бегу, бегу с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, учить «Перекаату» - бегу перекатом с пятки на носок, учить «Многоскокам» - прыжки (подскоки) на месте с быстрой сменой положения ног с последующим продвижением вперед.

Раздел 2. Общеразвивающие упражнения (27 часов)

Теория. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) способствуют совершенствованию опорно-двигательного аппарата и всего организма в

целом, формируют правильную осанку. Они направлены на общее физическое развитие и подготовку занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями. В эту группу входят самые разнообразные упражнения для развития силы, гибкости, быстроты, координации, способности напрягать и расслаблять мышцы. Общеразвивающие упражнения в зависимости от поставленных задач можно выполнять без предметов и с различными предметами (мячи, скакалки, гимнастические палки, и другие). К этой же группе относятся упражнения в парах. ОРУ классифицируются по анатомическому признаку: а) упражнения для шеи, рук и плечевого пояса; б) для туловища; в) для ног; г) для всего тела.

Практика.

1. И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1- наклон головы вправо. 2- и.п. 3 - наклон головы влево. 4- и.п. 4-8 раз
2. И.п. - Стойка ноги врозь, руки за спину. 1- наклон головы вперед. 2- наклон головы назад. 3 - и.п. 4-8 раз
3. И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс. 1-4 круговые движения головой по часовой стрелке. 5-8 - круговые движения головой против часовой стрелки 4 - 6 раз
4. И.п. - Стойка ноги врозь, руки к плечам. 1-4-круговые движения руками вперед 5-8 -круговые движения руками назад 4-8 раз
5. И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс 1- поворот туловища влево, руки в стороны 2- и.п. 3- поворот туловища вправо, руки в стороны 4- и.п. 4-8 раз
6. И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс 1- наклон туловища влево, правую руку вверх 2- и.п. 3- наклон туловища вправо, левую руку вверх 4-8 раз
7. И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс круговые движения в тазобедренном суставе 1-4 по часовой стрелке 5-8 - против часовой стрелки 4-8 раз
8. И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс 1-3-наклон вперед, коснуться руками пола 4- и.п. 4-8 раз
9. И.п. - Стойка ноги врозь, руки вперед. 1 – мах правой вперед, коснуться левой руки 2 - и.п. 3 – мах левой вперед, коснуться правой руки 4 – и.п. 4-8 раз
10. И.п. – основная стойка, руки на пояс. 1-полуприсед, руки вперед 2-и.п. 10-12 раз

Общая физическая подготовка:

- 1.Отжимания от стула по 10 раз, 2 повторения
- 2.Отжимания от пола по 5 раз, 2 повторения
- 3.Стойка на руках у стены по 20 сек, 3 повторений
- 4.Отжимания у стены по 20 раз, 2 повторения
- 5.Пресс по 10 раз, 4 повторения

6. Спина лежа на животе отрывать одновременно верх и низ спины, по 10 раз, 4 повторения
7. Лодочка качаться по 20 сек, 3 повторения
8. Планка держать по 20 сек, 3 повторения
9. Приседание 20 раз, 2 повторения
10. Подъёмы на носочки 20 раз, по 3 повторения
11. Приседания одновременно с поднятием на носочки 10 раз, по 3 повторения
12. Выпрыгивание вверх с полного приседа 10 раз, 3 повторения

Раздел 3. Упражнения на гибкость (72 часа).

Теория. Уровень физической подготовленности ребенка, а также спортивного мастерства в различных видах спорта во многом определяет гибкость. Недостаточность гибкости усложняет и замедляет процесс усвоения двигательных навыков, ограничивая проявления силы, скоростных и координационных способностей, снижает экономичность работы, повышая вероятность возникновения травм двигательного аппарата занимающегося.

Статические упражнения, выполняемые с помощью партнёра, собственного веса тела или др. силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определённого времени (8–10 сек). После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения. Для развития подвижности в суставах упражнения рекомендуется проводить путём активного выполнения движений с постепенно увеличивающейся амплитудой, использования пружинящих «самозахватов», покачиваний, маховых движений с большой амплитудой.

При растягивании необходимо следовать правилам:

- не допускаются болевые ощущения;
- движения выполняются в медленном темпе;
- постепенное увеличение амплитуды движения;
- постепенное увеличение степени применения силы.

Практика. Разновидностей упражнений на растягивание существует огромное количество. Выполняются они из различных исходных положений — для мышц шеи, плечевого пояса, рук; — для мышц ног; — для мышц туловища (позвоночного столба)

Раздел 4. Акробатические упражнения (72 часа).

Теория. Акробатические упражнения имеют широкий диапазон трудности — от простых до самых сложных. Простые по координации и мышечным усилиям упражнения включаются в программу подготовки первого года обучения. Акробатические упражнения являются важным средством совершенствования физических и морально-волевых качеств, силы, быстроты,

ловкости, смелости, решительности и других. Они воспитывают ориентацию в пространстве при различных положениях тела и являются важным средством в тренировке вестибулярного аппарата.

Практика. Акробатические упражнения делятся на две группы:

а) динамические (кувырки, перевороты); б) статические (равновесие на уменьшенной площади опоры, стойки, пирамиды). Многие статические и динамические акробатические упражнения являются основным содержанием упражнений цирковой гимнастики. В упражнениях применяются одиночные акробатические упражнения – стойки на лопатках, груди, голове, локтях, руках. Упражнения цирковой гимнастики включают в себя самые разнообразные движения, в том числе и танцевальные. Они органически связаны с музыкальным сопровождением и содействуют эстетическому воспитанию детей. На занятиях гимнастикой широко применяют разнообразные подвижные игры и спортивные эстафеты для совершенствования и закрепления многих важных навыков, умений, а также повышения эмоционального тонуса учащихся.

Раздел 5. Итоговые занятия.

Повторение пройденного материала.

Планируемые результаты:

К концу обучения учащиеся

Метапредметные:

1. Что такое тренировка, привычка к нагрузкам.
2. Комплексы общеразвивающих упражнений.
3. Как правильно делать растяжки.
4. Что такое дисциплина, умение работать в группе.
5. Как справляться с трудностями.
6. Как ставить цели и достигать их.

Предметные:

1. Делать простые гимнастические упражнения: ласточку, колечко, березку, коробочку, шпагат, мостик.
2. Различные стойки: на голове, груди, локтях, руках.
3. Простые акробатические перевороты: кувырки, переворот вперед, назад, колесо.
4. Простые гимнастические поддержки.

Личностные:

1. активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

2. проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
3. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
4. оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Календарный учебный график.

Год обучения	Начало занятий	Окончание занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1 год	01.09	31.05	36	72	216	3 раза в неделю по 2 часа

Условия реализации программы.

Реализация Программы проходит в следующих формах организации образовательной деятельности: аудиторные и внеаудиторные групповые теоретические и практические занятия: учебное занятие, беседа, дискуссия, ролевая игра, круглый стол.

Программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с использованием систем дистанционного обучения.

В целях качественной подготовки обучающихся к промежуточной аттестации предусмотрено участие в конкурсных мероприятиях.

Использование широкого спектра педагогических технологий дает возможность продуктивно использовать учебное время и добиваться высоких результатов.

Программа реализуется в учебном кабинете с возможностью зонирования пространства как для индивидуальной, так и для групповой работы.

Размещение учебного оборудования должно соответствовать требованиям и нормам СанПиН 2.4.3648-20, правилам техники безопасности и пожарной безопасности.

Занятия проводятся в актовом зале. К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям дошкольников; его количество определяется из

расчета активного участия всех детей в процессе занятий. Технические средства обучения: ноутбук. Кадровый потенциал: педагог прошел курсы повышения квалификации по организации инклюзивного образования.

Формы аттестации.

Аттестация учащихся объединения «Ритмопластика» включает в себя оценивание степени знаниями, умениями и навыками. Оценивание овладения навыками проводится в форме мониторинга образовательного уровня учащихся, который также позволяет определить активность каждого ребёнка.

Мониторинг может проходить в форме собеседования, тестирования, контрольных занятий, конкурсов, соревнований и т.д.

Проведение аттестации и критерии результативности определяются педагогом в соответствии с реализуемой программой.

Методические материалы:

Методы обучения:

Словесный метод. Это один из универсальных методов, с помощью которого решаются многие задачи, описание техники, постановка задач обучения, анализ результатов исполнения движения, управление обучением и др. Используя данный метод необходимо помнить, что в этом случае слова должны быть образными и точными, а выражения - краткими и понятными. Слова и выражения должны подбираться в зависимости от возраста и подготовленности учащихся. Использование терминологии в объяснении техники выполнения упражнения облегчает задачу первоначального этапа обучения.

Метод показа. Он помогает в создании представления о новом упражнении, уточнить детали техники, ошибки, сравнить попытки исполнения упражнения. Показывать может непосредственно преподаватель или другой исполнитель. При этом показать можно целиком упражнение, можно показать отдельные фазы и фрагменты с выделением решающих или типичных моментов исполнения движения. Демонстрируя то или иное движение, необходимо стремиться к его идеальному исполнению. Непосредственный "живой" показ необходимо дополнять опосредованным показом-демонстрацией рисунков, схем и т. д. Это поможет преподавателю обучение движениям сделать более продуктивным.

Материально- техническое обеспечение программы:

Площадь музыкально – спортивного зала, рассчитанного для работы 810 учащихся дошкольников, составляет около 30 м². На каждого учащегося должно приходиться от 1,25 до 1,5 м² площади. Уровень освещения соответствует нормам СанПин. Внутренняя отделка и оформление

помещения, освещенность, которые оказывают значительное влияние на зрительный анализатор, определяют состояние комфортности учащихся. Учебное помещение проветривается во время перемен, а также перед началом занятий и после их окончания. Ежедневно в зале проводится влажная уборка.

Материально-технические условия

- имеется кнопка вызова маломобильных групп, в санитарно-гигиенической комнате имеется возможность для свободного доступ лиц с ОВЗ,
- комната оборудована: сенсорным краном, поручнями.
- коридоры помещений широкие, без перепада высот.

Список используемой литературы:

1. «ПРИМЕРНАЯ ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ», Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 мая 2015г. № 2/15) Электронный ресурс: http://www.firo.ru/wpcontent/uploads/2014/02/POOP_DO.pdf
2. Веракса Н.Е., Комарова Т.С., Васильева М.А. Примерная основная образовательная программа «От рождения до школы» размещённой на сайте www.firo.ru, 2014
3. Смолевский В.М. Гимнастика и методика преподавания – Москва :Физкультура и спорт,1987г.
4. Адашкявичене Э.И. и др. Физическая подготовка детей к занятиям в школе. Москва: Просвещение,1981.
5. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. Москва: Физкультура и спорт, 1989г.
6. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Москва: ТЦ Сфера 2006г.
7. Лебедихина Т.М. Гимнастика: теория и методика преподавания – Урал. Ун-та 2017г.
8. Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет. Москва: ГНОМ и Д, 2003.
9. Никитин В.И.,Гадюкова А.Н.,Куликова.К.С. Спортивная ходьба и бег в школе. Учебное пособие- Екатеринбург 2016г.
10. Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. Москва: Просвещение, 1990.
11. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. Москва: ТЦ Сфера, 2006.
12. Викулов А.Д., Бутин И.М. Развитие физических способностей детей. Популярное пособие для родителей и педагогов. Ярославль: Гринго, 1996.

13. Гербова В.В, Иванкова Р.А. и др. Воспитание детей в старшей группе детского сада. Москва: Просвещение, 1984.
14. Морозова Л.В., Мельникова.Т.И., Виноградова О.П., Стрейчинг, Учебно-методическое пособие. Москва ООО «Бук» 2018г.
15. Глазырина Л.Д. Нетрадиционные занятия по физической культуре: для самых маленьких. Минск: ПК ООО «Бестпринт», 1997.
16. Горбатенко О.Ф. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия. Волгоград: Учитель, 2008.
17. Иванов В.А. Методика комплексного развития основных двигательных качеств детей 3-7 лет в режиме дошкольных учреждений. Методическое пособие для педагогов и воспитателей. Красноярск: Офсет, 1997.
18. Лескова Г.П., Буцинская П.П., Васюкова В.И. Общеразвивающие упражнения в детском саду. Москва: Просвещение, 1981.
19. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры. Волгоград: Учитель, 2007.
20. Луури Ю.Ф. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. Москва: Просвещение, 1991.
21. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы. Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007.
22. Муллаева Н.Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников. Учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2008.
23. Попова М.Н. «Навстречу друг другу»: психолого-педагогическая технология эмоционального сближения взрослого и ребенка в процессе взаимодействия на физкультурных занятиях в ДОУ. Санкт-Петербург: ЛОИРО, 2001.
24. Фисенко М.А. Физкультура. Подготовительная группа. Разработки занятий. Волгоград: ИТД «Корифей», 2007.
25. Шебеко В.Н. Вариативные физкультурные занятия в детском саду: старший дошкольный возраст. Москва: Изд-во Института Психотерапии, 2003.
26. Шебеко В.Н., Шишкина В.А., Ермак Н.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. Минск, 1998.
27. Шорыгина Т.А. Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье. Москва: ТЦ Сфера, 2015г (Сказки-подсказки).

Календарно-тематическое планирование.

№	По плану	По факту	Тема	Примечание
1			ТБ при проведении подвижных игр. Подвижная игра "Ловишки".	
2			Игровое упражнение "Быстро встань в колонну", подвижная игра "Ловишки".	
3			"Быстро встань в колонну", подвижная игра "Жмурки", игра малой подвижности "Тихо-громко".	
4			Беседа «Возникновение подвижных игр». Подвижная игра "Совушка".	
5			Игровое упражнение "Передал - садись", подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Затейники".	
6			Подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Эхо".	
7			Подвижная игра "Перелет птиц", игровое упражнение "Передача мяча колонне".	
8			Подвижная игра "Успей добежать", игра малой подвижности "Эхо".	
9			Подвижная игра "Жмурки", игра малой подвижности "Летает, не летает".	
10			Подвижная игра "Не попадись", ходьба, "Бабочка", "Лягушка".	
11			Подвижная игра "Догони свою пару", игра "Фигуры".	
12			Подвижная игра "Ноги от земли" или "Не оставайся на полу", игра малой подвижности "Угадай, чей голосок".	
13			Подвижная игра "Ноги от земли", игра малой подвижности "Кто ушел?".	
14			Подвижная игра средней интенсивности "Ключи", игра "Кто ушел?".	
15			Подвижная игра "Кого назвали, тот ловит", игра средней подвижности "Воротца".	
16			Подвижная игра "Воробьи и кошка".	
17			Подвижная игра "Ловля обезьян", игра малой подвижности "Мяч вошедшему".	
18			Подвижная игра "Перелет птиц", игра малой подвижности "Поймай мяч".	
19			ТБ. Подвижная игра "Ловля обезьян", игра малой подвижности "Хоровод".	
20			Подвижная игра "Будь ловким", игра средней интенсивности "Фигуры".	
21			Беседа: «Гигиенические требования к питанию, к инвентарю и спортивной одежде». Подвижная игра "Ключи".	
22			Подвижная игра "Хитрая лиса".	

23			Подвижная игра "Удочка", "Летает, не летает".	
24			Подвижная игра "Кого назвали, тот и ловит", игра малой подвижности "Летает, не летает".	
25			Подвижная игра "Ловишки", эстафета "Передача мяча в колонне".	
26			Подвижная игра "Бери ленту", игра малой подвижности "Эхо".	
27			Подвижная игра "Воробьи и кошка"	
28			Подвижная игра "Мяч в воздухе".	
29			Подвижная игра "Мяч в воздухе", игра малой подвижности "Кто ушел?".	
30			Подвижная игра "Медведи и пчелы", игра малой подвижности "Воротца".	
31			Подвижная игра "Медведи и пчелы", игра малой подвижности "Угадай, чей голосок".	
32			Подвижная игра "Мяч в воздухе", игра малой подвижности "Затейники".	
33			ТБ. Игровое упражнение "Снежинки летят".	
34			Игровые упражнения без лыж "Лепка снежков и бросание их вдаль".	
35			Обучение повороту на месте вокруг пяток лыж - "нарисуем все".	
36			Беседа: «Основы строения и функций организма». Игра "Кто быстрее?".	
37			Веселые старты.	
38			Игра "Кто самый быстрый?".	
39			Игра "Кто дальше проскользит?"	
40			Игра "Кто самый быстрый?"	
41			Игровые упражнения и подвижные игры без лыж.	
42			Игровые упражнения и подвижные игры без лыж.	
43			Игровые упражнения и подвижные игры без лыж.	
44			Подвижная игра "Паук и мухи", игра малой подвижности "Река и ров".	
45			Подвижная игра "Ловишки с мячом".	
46			Подвижная игра "Жмурки".	
47			Подвижная игра "Паук и мухи", игра малой подвижности "Летает, не летает".	
48			Подвижная игра "Скворечники", игра малой подвижности "Передал, садись".	
49			Подвижная игра "Жмурки".	
50			Подвижная игра "Пустое место".	

51			Подвижная игра "Мы - физкультурники", игра "Угадай, чей голосок".	
52			ТБ. Подвижная игра "Ловишки парами", игра малой подвижности "Воротца".	
53			Подвижная игра "Мышеловки".	
54			Подвижная игра "Мышеловка", игра малой подвижности "Затейники".	
55			Беседа: «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи». Подвижная игра "Совушка", игра малой подвижности "Угадай, чей голосок".	
56			Подвижная игра "Море волнуется", эстафета с мячом "Передача мяча в шеренге".	
57			Подвижная игра "Карусель", эстафета с мячом.	
58			Подвижная игра "Охотник и зайцы", игра малой подвижности "Эхо".	
59			Подвижная игра "Мяч водящему", игра малой подвижности "Летает, не летает".	
60			Подвижная игра "Фигуры".	
61			Подвижная игра "Быстрее по местам!"	
62			Подвижная игра ""Волк на рву".	
63			Подвижная игра "Жмурки", игра малой подвижности "Найди предмет".	
64			Подвижная игра "Удочка", игра малой подвижности "Мяч водящему".	
65			Подвижная игра "Пустое место", игра "Летает, не летает".	
66			Подвижная игра "Медведь и пчелы", игра "Мяч в воздухе".	
67			Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Разучивание игры «Стань правильно», «Карлики и великаны».	
68			Разучивание игры «К своим флажкам», «Запрещенные движения».	
69			Разучивание игры «У ребят порядок строгий», «Быстро по местам».	
70			Разучивание игры «Фигуры», «Флюгер».	
71			Разучивание игры «Совушка», «Воробьи - попрыгунчики».	
72			Беседа личная гигиена. «Летает - не летает», «Статуя».	
73			«Кот идет», «Товарищ командир»	
74			«Не ошибись», «Беги и собирай».	
75			«Берегись, Буратино», «Жмурки».	

76			«Дети и медведь», «Гуси - лебеди».	
77			«Зима - лето», «Космонавты».	
78			Беседа: «Твой организм». «Кот проснулся»	
79			« Пчелки», «красная шапочка».	
80			Веселые эстафеты с предметами.	
81			«Пустое место, «Кот идет».	
82			«Птица без гнезда», «Быстро по местам».	
83			«Ловишки», «Карлики и великаны».	
84			ТБ при подвижных играх. «Пятнашки», «Зима- лето».	
85			«Зайцы, сторож и жучка», веселые старты.	
86			«Колдунчики», Пчелки».	
87			«Через ручеек», «У ребят порядок строгий».	
88			«Стая», «Быстро по местам».	
89			«Летучие рыбки», «Жмурки».	
90			«Пчелы и медвежата», «Зима – лето».	
91			«Проведи», «Пчелки».	
92			«Светофор», «Гуси – лебеди».	
93			«Хитрая лиса», «Птицы без гнезда».	
94			«Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».	
95			«Волк во рву», «Пустое место».	
96			Беседа. Закаливание организма. «Кошки мышки».	
97			«Воробушки», Берегись Буратино».	
98			«Зима - лето», «Космонавты».	
99			ТБ при подвижных играх. «Через ручеек», «У ребят порядок строгий».	
100			«Летает - не летает», «Статуя».	
101			«Кот идет», «Товарищ командир»	
102			«День и ночь», «Воробьи вороны».	
103			Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».	
104			«Колдунчик», «Салки выручали».	
105			«Гуси и волк», «Салки выручали».	
106			«Проведи», «Пчелки».	
107			«Хитрая лиса», «Зима – лето».	
108			Полоса препятствий.	
109			«День ночь», «Мы веселые ребята».	
110			«Волк во рву», «Пустое место».	

111			«Зима - лето», «Космонавты».	
112			Веселые эстафеты с мечами.	
113			Техника безопасности при занятиях подвижными играми на свежем воздухе. Игры на свежем воздухе «Два мороза».	
114			«Пчелы и медвежата», «Зима – лето».	
115			Шишки, желуди, орехи», «Зима - лето».	
116			Игры на свежем воздухе. «Зима лето».	
117			ТБ при подвижных играх. «Салки выручали», «Волк во рву».	
118			Игры на свежем воздухе. «Попади снежком в цель».	
119			Веселые эстафеты на свежем воздухе.	
120			«Волк во рву», «Пустое место».	
121			«Класс смирно», «Веселые старты»	
122			« К своим флажкам», «Два мороза».	
123			«Гуси и волк», «Салки выручали».	
124			«Хитрая лиса», «Птицы без гнезда».	
125			Техника безопасности при занятиях подвижными играми. «Салки выручалки», «Волк во рву».	
126			«День и ночь», «Воробьи вороны».	
127			«Воробушки», Берегись Буратино».	
128			Веселые старты с баскетбольными мячами.	
129			«Зайцы, сторож и жучка», веселые старты,	
130			Игры на свежем воздухе. «Зима лето».	
131			Игры с мячом и обручем.	
132			Игры со скакалками	
133			Веселые эстафеты, соревнования между классами	
134			Инструкция по ТБ. Цели и задачи курса. «Гуси – лебеди».	
135			Подвижная игра «Совушка», "Игольное ушко"	
136			«Отгадай, чей голос?», " Воздушный десант"	
137			«Удочка», "Хоккей на траве"	
138			«Выши ноги от земли», Подвижная игра " Ангар"	
139			«Салки», "Лукошко"	
140			Подвижная игра «Вызов номеров», "Рыбалка"	

141			«Мышеловка», Подвижная игра "Воронята"	
142			«Волк во рву», "Дуэльный баскетбол"	
143			«Совушка», Подвижная игра "Кресло соседа".	
144			«Отгадай, чей голос? "Бирюльки"	
145			Подвижная игра «Удочка» "Поймай меня"	
146			«Выши ноги от земли», "Настольное сорсо"	
147			«Салки», "Мушкетеры"	
148			«Вызов номеров», "Гонки с шайбой".	
149			«Мышеловка», Подвижная игра "Кот все видит".	
150			«Волк во рву», Подвижная игра "Лишний"	
151			«Совушка», Подвижная игра "Поймай меня".	
152			«Скатывание шаров», Подвижная игра "Вьюнок"	
153			«Гонки снежных комов», Подвижная игра "Зигзаг"	
154			Подвижная игра «Лепим снеговика», "Догони меня"	
155			«Гонка с шайбами», Подвижная игра "Омары"	
156			Беседы по правильному питанию и о режиме дня. Игра "Овощи и фрукты"	
157			«Два Мороза», Подвижная игра "Снежки"	
158			Подвижная игра «День и ночь», Добей шайбу"	
159			Подвижная игра «Скатывание шаров», "Вытеснялки"	
160			«Гонки снежных комов», "Накорми меня".	
161			«Лепим снеговика», Подвижная игра "Попрыгунчики".	
162			«Гонка с шайбами», Подвижная игра "Хоккей"	
163			Беседы по правильному питанию и о режиме дня. Игра "Магазин".	
164			«Два Мороза», Подвижная игра "Лепим снеговика".	
165			Подвижная игра «День и ночь», "Совушка".	
166			«У медведя во бору». Подвижная игра «Волк во рву»	
167			Подвижная игра «Наперегонки парами». «Проведи»	
168			«Попрыгунчики – воробышки».	

169			«Лягушки – цапли». Подвижная игра «Зима - лето».	
170			Подвижная игра «С кочки на кочку». «День ночь»	
171			«Найди себе пару». Шишки, желуди, орехи»	
172			«Фигуры». Подвижная игра «Колдунчик»	
173			«Волки, зайцы, лисы».	
174			«Хитрая лиса», «Шишки, жёлуди, орехи».	
175			«Передача мяча в колоннах». «Зима – лето».	
176			«У медведя во бору». "Плоская мишень"	
177			«Наперегонки парами». Подвижная игра "Щелчки"	
178			«Попрыгунчики – воробышки». "Петухи проснулись"	
179			«Лягушки – цапли». Подвижная игра "Перехват"	
180			«С кочки на кочку»." Маленькое - большое"	
181			Подвижная игра «Найди себе пару»." Отличия"	
182			«Фигуры»." Подвижная игра «Кто куда и зачем"	
183			«Волки, зайцы, лисы». "Хохотушечки"	
184			«Шишки, жёлуди, орехи», «Космонавты».	
185			«Передача мяча в колоннах».	
186			«Гонка мячей». Подвижная игра «Салки выручали».	
187			«Мяч соседу». Подвижная игра «Статуя».	
188			«Метко в цель», Подвижная игра «Гуси и волк»	
189			Подвижная игра «Салки - выручалки», «Волк во рву»	
190			Подвижные игры «Кот идет», «Вышибалы».	
191			«Гонка с шайбами». Подвижная игра «День и ночь»	
192			Беседа: «Твой организм». Подвижная игра «Кот проснулся».	
193			«Оленьи упряжки», «Мы веселые ребята».	
194			Техника безопасности при занятиях подвижными играми. Разучивание игры «Стань правильно», «Карлики и великаны».	
195			Подвижная игра «Гонка мячей», «Воробыи вороны».	

196			«Мяч соседу», Подвижная игра «Пчелки».	
197			Подвижная игра «Метко в цель, «Товарищ командир»	
198			«Салки выручали», «Шишки, жёлуди, орехи»	
199			Подвижная игра «Пустое место».	
200			«Гонка с шайбами», Подвижная игра «Летает - не летает»	
201			Беседа: «Красивая осанка». Подвижная игра «Кот проснулся»	
202			ТБ при проведении подвижных игр. Подвижная игра "Ловишки".	
203			Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	
204			Бурятская народная игра «Ищем палочку»	
205			Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок»	
206			Русская народная игра «Краски»	
207			Русская народная игра «Капканы», «Коршуны и наседка»	
208			Русская народная игра «Ловушка», «Охотник и сторож»	
209			Русская народная игра «Воробьи – попрыгунчики»	
210			Русские народные игры «Кошки и мышки», «Пчелки и ласточки»	
211			Русские народные игры «Колдуны», «Воздух, вода, земля»	
212			Русские народные игры «Боевые петухи», «Ловля парами»	
213			Русские народные игры «Гусеница», «Лапта – стукалка»	
214			Русские народные игры «Зайцы в огороде», «У медведя во бору»	
215			Русские народные игры «Горелки», «Паровозик»	
216			Русские народные игры «Удочка», «Хвостики»	

Оценочные материалы

Для определения результативности программы используются следующие методы диагностирования и контроля: наблюдение, определение физических показателей.

№	Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень	
			Мальчики	Девочки

			Н	С	В	Н	С	В
1	Скоростные.	Бег						
2	Координационные.	Челночный бег						
3	Скоростно-силовые.	Прыжок в длину с места						
4	Выносливость.	Бег 6 мин						
5	Гибкость.	Наклон вперед из положения						
6	Силовые.	Подтягивание						

Уровень:

В – высокий

С – средний

Н – низкий