

Управление образования  
администрации муниципального образования Юрьев-Польский район

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУДО ДООСЦ

  
С.А. Сукалов

« 11 » сентября 2025 г.

ПРИНЯТО:

Решением педагогического Совета

Протокол от « 11 » 07 2025 г. № 2

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа

«ЗДОРОВЫМИ БЫТЬ ЗДОРОВО»  
адаптированная

*Физкультурно-спортивной направленности*

*Возраст: 5-7 лет*

*Срок реализации: 1 год*

*Уровень сложности: базовый*

*Составители: Шпекина Е.Н., педагог дополнительного образования*

*Фролова О.С., педагог дополнительного образования*

г. Юрьев-Польский

2025 год

# 1. «Комплекс основных характеристик программы»

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа адаптированная физкультурно-спортивной направленности для детей с ОВЗ дошкольного возраста составлена на основе нормативных документов:

- ФЗ № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»,
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»,
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»,
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”,
- Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844,
- Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»,
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- Устав учреждения.

**Направленность:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровым быть здорово» является программой физкультурно-спортивной направленности, адаптированной для детей с ОВЗ.

**Актуальность** программы заключается в том, что существующая система физического воспитания в дошкольных учреждениях все еще далека от совершенства и не так эффективна, как этого требуют интересы общества. Поэтому особое значение приобретает проблема интенсивных занятий физической культурой на дополнительных занятиях.

Вовлечение детей с ОВЗ в физкультурно-оздоровительную деятельность позволяет решать проблемы укрепления их физического здоровья, преодоление комплекса неполноценности, улучшение психоэмоционального состояния и развития.

**Своевременность и необходимость** программы состоит в том, что в процессе ее реализации у дошкольника формируются знания, умения и навыки в

сфере физической культуры, которые помогут ему безболезненно перейти к более серьезным нагрузкам в школе.

Программа является адаптированной.

**Отличительной особенностью** данной программы является использование большого количества игровых заданий, что повышает мотивацию дошкольников к занятиям, развивает их познавательное отношение к двигательной активности.

В основе программы лежат принципы учета индивидуальных особенностей и возможностей детей с ОВЗ, систематичность и последовательность, от простого к сложному; использование многообразных форм организации обучения.

**Адресат программы:**

Программа рассчитана на детей с ОВЗ в возрасте от 5 до 7 лет.

Нозологическая категория: задержка психического развития/задержка психоречевого развития.

Дети имеют следующие особенности развития:

- Испытывает трудности самоконтроля поведения, нуждается в постоянном внимании со стороны взрослого, направленного на регуляцию поведения ребенка,
- Слабый интерес к взаимодействию со взрослым, с трудом вовлекается в совместную деятельность, даже если эта деятельность интересна и доступна ребенку,
- Быстро пресыщается, теряет интерес к видам деятельности, связанным с направленностью программы обучения

Количество обучающихся детей в группе составляет 15 человек.

**Объем и сроки освоения:** Программа реализуется 1 год в объеме 120 часов.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации** образовательного процесса: Группа имеет постоянный состав детей с ОВЗ. Минимальный состав группы 15 человек.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю. Длительность занятий с детьми с ОВЗ 30 минут. При этом следует помнить, что такая продолжительность занятий диктует необходимость определить оптимальную степень нагрузок, т.е. такую, которая обеспечивает тренирующий эффект без вреда для здоровья детей. Так, активное выполнение упражнений должно чередоваться с отдыхом, малоподвижными играми, заданиями для развития внимания, памяти и т.д.

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

**Цель программы:** создание устойчивой мотивации профилактики физического развития каждого ребенка с учетом возрастных и физиологических особенностей.

Основные принципы программы:

1. Учет индивидуальных особенностей и возможностей детей с ОВЗ
2. Систематичность и последовательность, от простого к сложному
3. Использование многообразных форм организации обучения
4. Создание эмоционально значимых для детей ситуаций
5. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
6. Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
7. Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса.
8. Принцип природосообразности – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.
9. Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.
10. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь умений и навыков.
11. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои умения и навыки по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
12. Принцип повторений умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

На основании этого, задачи, решаемые на занятия в группах физкультурно-оздоровительной направленности (ФОН) детей с ОВЗ подразделяют на три группы:

- в группе **оздоровительных задач** особое место занимает охрана жизни и укрепление здоровья, закаливание организма, повышение активности и общей работоспособности;
- **образовательные задачи** предусматривают формирование у детей двигательных навыков и умений, развитие физических качеств, получение дошкольниками элементарных знаний о физической культуре;
- **воспитательные задачи** направлены на разностороннее развитие детей, формирование у них интереса и потребности к систематическим занятиям физической культурой.

Для осуществления этих задач *педагог должен:*

- *уметь* оценивать степень физического здоровья и двигательного развития ребенка;
- проектировать желаемый результат;
- организовывать занятие, выбирая наиболее целесообразные средства и методы работы в конкретных условиях;
- сравнивать достигнутые результаты с исходными данными.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Разделы программы	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	4	4		Вопрос-ответ
2	<b>Практическая подготовка</b> - гимнастика - подвижные игры - спортивные игры - баскетбол - футбол - пионербол - спортивные упражнения	112 26 30 40   16		112 26 30 40   16	Сдача норм ГТО, тестирование
3	<b>Контрольные испытания</b>	2		2	тестирование
4	<b>Участие в соревнованиях</b>	2		2	
5	<b>ИТОГО</b>	<b>120</b>			

Содержание учебного плана.

#### ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ:

1. Название частей тела.
2. Направления движений.
3. Название и назначение спортивного инвентаря и оборудования.
4. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.
5. Основные правила личной гигиены.

## ГИМНАСТИКА

### **Строевые упражнения.**

Построение колонну по одному, в одну шеренгу, в круг. Равнение в колонне, в шеренге. Перестроение в колонну по два, по три, в звенья, из колонны по два - в круг и в два круга с проговариванием счета. Расхождение из колонны по одному в разные стороны, ходьба «змейкой». Размыкание в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге – на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

### **Обще развивающие упражнения (все упражнения дети выполняют под совместный счет с педагогом).**

Примерно 5-8 упражнений, число повторений 6-8 раз, не более 1-2 совершенно новых упражнений.

1. Для рук и плечевого пояса: сжимать и разжимать пальцы; поднимать и опускать кисти; правильно обозначать положение рук; разводить руки в стороны из разных положений; поднимать руки вверх - назад одновременно и попеременно; поднимать руки вперед - вверх со сцепленными пальцами «в замок».
2. Для ног: переступать на месте; приседать с заданиями для рук; выполнять махи прямой ногой; выполнять выпады вперед и в стороны с движениями для рук; передвигать и перекладывать предметы пальцами ног; выполнять приставной шаг на пятках, опираясь носками о канат или палку.
3. Для туловища: наклоняться вперед, касаясь ладонями пола, поднимая за спиной сцепленные руки, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса; выполнять повороты, разводя руки в стороны; группироваться, подтягивая голову и ноги к груди; подтягиваться на руках, лежа на животе, на гимнастической скамейке; лежа на спине, поднимать ноги, скрещивая их; выполнять наклоны в стороны, не сгибая ног в коленях, не прогибаясь в пояснице.
4. Упражнения с предметами; гимнастическими палками, обручами, мячами, косичками.

### **Ходьба. (дети выполняют под совместный счет с педагогом).**

Обычная, на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, с высоким подниманием бедра, перекатом, семенящим шагом, в полуприседе; приставным шагом в сторону; в колонне по одному, по два, по три; вдоль границ зала с поворотом; с выполнением различных заданий; с гимнастической палкой, с обручем.

### **Бег.**

Обычный, на носках, с высоким подниманием бедра; мелким и широким шагом; в колонне по одному, по два, «змейкой», в рассыпную, с препятствиями, с изменением скорости. Медленный бег до 2 минут. Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой 2-3 раза по 60-120 м. Бег на скорость 10-20 м. Челночный бег 5 раз по 5 м или 3 раза по 10 м с перекладыванием предметов. Бег с эстафетной палочкой в командах с проговариванием слова «Передаю»

### **Прыжки.**

На одной ноге на месте и продвигаясь вперед; в высоту с места с доставанием; боком через 5-6 предметов; с ноги на ногу; через линию или веревку; прямо до 6 м. На двух ногах на месте разными способами и продвигаясь вперед до 4 м.

Прыжки с высоты 30 см в определенное место; впрыгивание на мягкое покрытие высотой 20 см. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги» (разбег 6-10 м). прыжки в высоту с прямого разбега «согнув ноги» (6-9 шагов).  
Перебегания, перепрыгивание и прыжки через длинную скакалку, вращая её вперед и назад; прыжки через короткую скакалку С проговариваем слова «Прыжок».

### ***Броски, ловля, метания.***

Прокатывание мячей в точно заданном направлении, набивных мячей до 5 м, с помощью палки, дощечки, обруча. Броски мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками, одной рукой; броски мяча вверх и ловля с хлопком с проговариванием счета. Перебрасывание мяча из одной руки в другую; друг другу двумя руками снизу, двумя руками из-за головы. Ведение мяча на месте и в движении до 6 м. Метание в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4 м; на дальность (не менее 5-9 м).

### ***Упражнения в равновесии.***

Ходьба по узкой рейке гимнаст. скамейки, по веревке, по наклонной доске, прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы, приседая на середине, раскладывая и собирая предметы, с мешочком на голове, с мешочком на тыльной стороне ладони, с мешочком на локте, приставным шагом, боком, расхождение вдвоем. Ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки. Сохранение равновесия, стоя на гимнастической скамейке на носках, на одной ноге, после бега и прыжков. Балансирование на лестнице.

### ***Ползание и лазание.***

Ползание на четвереньках между предметами; в чередовании с ходьбой; бегом; толкая мяч головой; по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и локти; на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов, через бревно, в обруч разными способами. Лазание по гимнастической стенке чередующим шагом одноименным и разноименным способом; перелезание с одного пролета на другой приставным шагом на высоте 6 рейки и выше с доставанием игрушки и с проговариванием слова «Достал»; по диагонали с одновременным подъемом вверх.

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

### **Поймай мяч»**

Цель: развитие внимания, памяти, приобретение навыков в бросках и ловле мяча. Количество играющих может быть любым.

Инвентарь: один мяч среднего размера.

Инструкция. Играющие располагаются по кругу. Водящий находится в центре. Подбрасывая вверх мяч, он называет имя игрока. Названный игрок должен поймать мяч. Если он поймал его, то возвращается на свое место, если же не поймал, то меняется местом с водящим. Побеждает тот, кто меньше всех был водящим.

### **«Цветные палочки»**

Цель: развитие ловкости и ориентировки по цвету, навыков коллективных действий, фантазии и воображения.

Количество игроков произвольное.

Инвентарь: палочки — фломастеры с разнообразной гаммой цветов без стержней.  
Инструкция. Играющие стоят лицом друг к другу на расстоянии 3 метров. Перед ними на площадке разбросано большое количество палочек. По команде водящего дети собирают палочки синего (зеленого, красного и др. цвета) и снова выстраиваются в шеренгу.

Побеждает та шеренга, у которой больше собрано палочек и нет ошибок в выборе заданного цвета.

### **«В шеренгу становись»**

Цель: развитие внимания и двигательных качеств — ловкости и силы.

Две команды распределяются по равным силам.

Инвентарь: канат.

Инструкция. Команды выстраиваются в колонну вдоль каната, лежащего на полу.

Ведущий стоит у середины каната. По команде ведущего «Марш!» команды начинают перетягивать канат. Ведущий в это время держит его за середину. Когда ведущий подает заранее условный сигнал (поднятая рука, стук ногой и др.), обе команды должны построиться в шеренгу в заданном месте.

Побеждает та команда, которая быстрее и точнее выполнит построение в шеренге.

### **«Узнай фигуру»**

Цель: развитие тактильной чувствительности, обучение навыкам узнавания формы и названия геометрических фигур.

Игра проводится вдвоем: взрослый (вожатый, педагог, мама) и ребенок.

**Инвентарь:** плоские геометрические фигуры (круг, овал, квадрат, треугольник и т.п.) двух размеров (диаметром 25—30 и 3—4 сантиметра).

**Инструкция.** Большие фигуры выкладываются на полу, маленькие выдаются по одной в руки ребенку или надеваются ему на запястье в виде часиков. Сначала ребенок рассматривает и ощупывает маленькую фигуру на руке, затем идет искать такую же большую фигуру среди лежащих на полу. Найдя нужную, встает на нее и произносит название фигуры. Игра продолжается до тех пор, пока ребенок не найдет все фигуры.

### **«Найди мячик»**

Цель: развитие способности ориентироваться на локализованный звук без посторонней помощи.

Игра проводится вдвоем: взрослый и ребенок.

Инвентарь: озвученный мяч (с бубенчиком внутри).

Инструкция. Ведущий прячет мяч или прячется вместе с мячом. После того как мячик спрятан, ребенок отправляется на его поиски.

Методические указания

Мяч может быть фабричного производства со вшитым внутрь бубенчиком либо изготовлен своими руками из ткани и бубенчика.

Пока мячик прячут, ребенок стоит, закрыв уши, чтобы не слышать звука мяча и шагов ведущего, потом ведущий открывает ребенку уши.

Игра проводится до четырех раз: при локализации звука справа, слева, спереди и сзади.

Во время поисков у ребенка на пути не должно быть препятствий.



## **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.**

Большое внимание следует уделять разнообразным играм с мячом. При проведении спортивных игр для детей с ОВЗ необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности детей, относительную подверженность их организма различным влияниям окружающей среды и быструю утомляемость.

При организации и проведении спортивных игр необходимо учитывать тот факт, что дети демонстрируют большую сознательность в игровых действиях, у них появляется умение делиться впечатлениями, сопоставлять и сравнивать наблюдаемое.

### ***Баскетбол.***

Принимать основную стойку баскетболиста. Передвигаться бегом в чередовании с остановками, поворотами, прыжками; приставными шагами. Передача и ловля мяча двумя руками от груди на месте. Ведение правой и левой рукой. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди.

### ***Футбол.***

Жонглирование: подкинуть мяч руками, подбить бедром, подъемом; подкинуть мяч руками, подбить ногой и снова поймать. Вести мяч внутренней стороной стопы и подошвой вперед, назад, в сторону. Обводить мяч вокруг предметов, закатывать в лунку, сетку, ворота. Передавать мяч друг другу внутренней стороной стопы. Останавливать мяч подошвой. Отбивать мяч о стенку несколько раз подряд.

### ***Пионербол.***

Принимать основную стойку волейболиста. Разновидности передвижений у сетки, с мячом и без мяча. Передача и ловля мяча двумя руками. Бросок мяча через сетку двумя руками от груди.

## **СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.**

Особенности спортивных упражнений для детей с ОВЗ в детском саду:

1. Снижение уровня возрастных требований к физическим упражнениям.
2. Кратковременность выполнения каждого отдельного движения по сравнению с нормально развивающимися детьми.
3. Специальная работа по коррекции функции равновесия.
4. Укрепление мышц, формирующих правильную осанку, и мышц свода стоп (предупреждение и коррекция плоскостопия).
5. Развитие дыхательной мускулатуры и нормализации двигательной активности.

При обучении детей физическим упражнениям применяются словесные, наглядные и практические методы.

### ***Катание на санках.***

Катать друг друга по прямой, по кругу, «змейкой»; кататься с гор по двое; выполнять повороты на пологом спуске; тормозить ногами.

### ***Скольжение на ногах.***

Скользить по ледяным дорожкам с разбега; приседать и вставать во время скольжения.

### ***Ходьба на лыжах.***

Ходить на лыжах скользящим шагом; повороты переступанием вокруг пяток и носок лыж на месте; подъем «лесенкой» и «полуелочкой» по пологому подъему;

спуск с гор в основной и низкой стойке. Проходить в медленном темпе дистанцию 1-2 км.

#### *1.4. ПРЕДПОЛАГАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ*

- укрепление здоровья детей,
- повышение уровня двигательной активности,
- формирование двигательных умений и навыков,
- укрепление уверенности детей в своих силах и возможностях,
- умение чувствовать себя комфортно в большом коллективе.

## **2. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.**

Начало учебного года: 1 сентября 2025 г.

Окончание учебного года: 30 июня 2026 г.

№ п/п	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объём учебных часов	Режим работы
1.	один	40	120	120	Три раза в неделю по одному академическому часу

### **2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

#### **Материальное-техническое обеспечение.**

Характеристика помещений: Для проведения занятий физкультурно-оздоровительной направленности требуется наличие спортивного зала (для проведения спортивных игр, беговых упражнений), спортивная площадка с беговой дорожкой и лыжная трасса.

Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования:

- Сигнальные флажки и фишки – 20 шт.
- Секундомер – 1 шт.
- Свисток – 1 шт.
- Рулетка – 1 шт.
- Мячи баскетбольные – 2 шт.
- Мячи волейбольные – 2 шт.
- Мячи футбольные – 2 шт.
- Волейбольная сетка – 1 шт.
- Футбольные ворота – 2 шт.
- Гимнастические маты и коврики – 20 шт.
- Гимнастические скамейки, палки, скакалки и мячи – 20 шт.
- Лыжи – 20 шт.

Информационное обеспечение:

- журналы и справочники;
- фото и видеоаппаратура;
- электронные носители.

Кадровое обеспечение: Педагог дополнительного образования, соответствующее профилю дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Осуществляет дополнительное образование в соответствии с программой, развивает личность обучающегося.

## 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, материал тестирования, протокол соревнований.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- соревнования;
- контрольные испытания;
- контрольно-переводные экзамены.

Перевод учащихся в группы следующего года обучения производится на основании комплексной следующих разделов:

- а) теоретически знания;
- б) общая физическая подготовка.

Для этой цели в конце каждого учебного года проводятся контрольно - переводные экзамены. Экзамен по теоретической подготовке может проводиться как в устной, так и в письменной форме. Экзамен по общей физической подготовке (ОФП) проводится в форме практического выполнения контрольных упражнений.

Знания и умения учащихся оцениваются по 5-бальной шкале. Учащиеся, не выполнившие программу или не сдавшие контрольно – переводные экзамены, на следующий год обучения не переводятся, а продолжают обучение в группе этого же года обучения.

## 2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1 км (мин, с )	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00

3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с) <***>	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин,с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9

## 2.5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

**Особенности организации** образовательного процесса: Группа имеет постоянный состав детей с ОВЗ. Минимальный состав группы 15 человек.

Основным и специфическим средством физического воспитания и обучения дошкольников являются **физические упражнения**. Они представляют собой специально подобранные, методически правильно организованные движения и сложные виды двигательной деятельности, а также подвижные игры.

В физической культуре дошкольника физические упражнения представлены следующими видами: гимнастика, подвижные и спортивные игры и спортивные упражнения.

**Форма обучения:** очная.

## ***Методы усвоения учебного материала.***

Словесные:

- |               |            |
|---------------|------------|
| 1. рассказ    | 4. беседа  |
| 2. описание   | 5. разбор  |
| 3. объяснение | 6. задание |

Наглядные:

1. образцовый показ
2. демонстрация наглядных пособий

Практические:

1. метод расчленённого обучения
2. метод целостного обучения
3. метод строго регламентированного упражнения
4. метод стандартно – повторного выполнения
5. метод переменного выполнения
6. игровой метод
7. соревновательный метод

## ***Методы организации учебной деятельности***

1. Фронтальный метод
  - одновременный
  - поточный
2. Индивидуальный метод
3. Метод круговой тренировки

## ***Формы организации учебного занятия***

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем, большую часть времени, занимает практическая часть.

Формы занятий определены количеством учащихся, особенностями материала, местом и временем занятия.

Наряду с практическими занятиями в группах ФСН предусматривается формирование у дошкольников элементарных ***теоретических знаний***, доступных для этого возраста:

- о пользе занятий физическими упражнениями;
- о роли движений в жизнедеятельности ребенка;
- о названии, назначении и правилах хранения инвентаря;
- об основных правилах личной и общественной гигиены;
- о строении своего организма.

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, семинары, посещение соревнований высокого ранга, просмотр видеофильмов.

Учащиеся групп ФСН старшего дошкольного возраста, в отличие от младших дошкольников, ***могут участвовать в соревнованиях***. Но пользоваться этой формой работы нужно осторожно, т.к. участие в соревнованиях требует от детей длительной подготовки и большого нервного и физического напряжения. В тоже время, соревновательная практика создает чрезвычайно благоприятные

условия для воспитания в детях морально-волевых качеств: выдержки, решительности, чувства радости за успех товарищей, спокойного критического отношения к неудаче. Также соревнования повышают интерес ребенка к занятиям физическими упражнениями.

### ***Педагогические технологии***

1. технология индивидуализации,
2. технология игрового обучения;
3. технология группового обучения;

### ***Алгоритм учебного занятия:***

1. Организация начала занятия. Приветствие и проверка присутствующих, активация необходимых знаний, постановка цели и задач занятия (мотивация).
2. Теоретическая часть (ознакомление с новым материалом).
3. Практическая часть (первичное закрепление навыков).
4. Проверка первичного усвоения знаний.
5. Выводы по занятию (подведение итогов работы).
6. Рефлексия (закрепление знаний (в любой, предполагаемой педагогом, форме), анализ типичных ошибок).
7. Рекомендации для самостоятельной работы.

## **2.6. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Т. И. Осокина. Программа воспитания в детском саду. Москва. Просвещение. 1986 г.
2. Д. В. Хухлаева. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. Москва. Просвещение. 1984 г.
3. А. И. Фомина. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. Москва. Просвещение. 1989 г.
4. Э. И. Адашквичене. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Москва. Просвещение. 1992 г.
5. В. Н. Шибeko, Н. Н. Ермак, В. А. Шишкина. Физическое воспитание дошкольников. Москва. Академия. 2000 год.