

Управление образования  
администрации муниципального образования Юрьев-Польский район

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

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о.директора МБУДО ДООСЦ

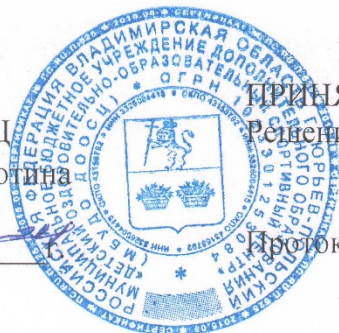
*Субботина* О.А. Субботина

« 21 » *июня* 20

ПРИНЯТО:

Решением педагогического Совета

Протокол от « *21* » *июня* 20 *24* г. № *3*



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

## «ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ»



Срок реализации программы: 1 год  
Возраст обучающихся по программе детей: 5-7 лет  
Составитель: Фролова О.С.,  
педагог дополнительного образования

г. Юрьев-Польский

2024 год

# 1. «Комплекс основных характеристик программы»

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности для детей 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»,
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОС ООО),
- 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:** Физкультурно-спортивная

**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 занятиях физической культурой на дополнительных занятиях.

**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.

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

**Адресат** программы: Программа рассчитана для детей старшего дошкольного возраста 5-6 и 6-7 лет. Заниматься в группах могут дети, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям.

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

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации** образовательного процесса: Группы могут быть как смешанными, так и состоять только из мальчиков или только из девочек. Минимальный состав группы 15 человек.

**Режим занятий:** Недельное количество занятий определяется педагогом и администрацией в зависимости от особенностей развития детей, степени их физической готовности и общего режима работы учреждения. Это количество может варьироваться от 2 до 3 в неделю по 1 академическому часу. Длительность занятий с детьми старшего дошкольного возраста достигает 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. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
3. Принцип комплексности и интегративности - решение оздоровительных и профилактических задач в системе всего учебно-воспитательного процесса.

4. Принцип природосообразности – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке его физиологических и психологических особенностях. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.

5. 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.

6. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь умений и навыков.

7. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои умения и навыки по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

8. 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 старшего дошкольного возраста 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	1-ый год обучения
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>
2	<b>Практическая подготовка</b>	<b>108</b>
	- гимнастика	32
	- подвижные игры	40
	- спортивные игры	10
	- спортивные упражнения	26
3	<b>Контрольные испытания</b>	<b>4</b>
4	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>4</b>
5	<b>ИТОГО</b>	<b>120</b>

#### 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 колонные по два - в круг и в два круга. 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.***

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.***

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.

### ***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). Пробегания, перепрыгивание и прыжки через длинную скакалку, вращая её вперед и назад; прыжки через короткую скакалку.

### ***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. 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 гимнастической 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; по диагонали с одновременным подъемом вверх.

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

### ***С бегом.***

Ловишки. Уголки. Парный бег. Мышеловка. Мы веселые ребята. Гуси – лебеди. Сделай фигуру. Караси и щука. Перебежки. Хитрая лиса. Встречные перебежки. Пустое место. Затейники. Бездомный заяц.

### ***С прыжками.***

Не оставайся на полу. Кто лучше прыгнет? Удочка. С кочки на кочку. Классы. Кто сделает меньше прыжков?

### ***С метанием.***

Охотники и зайцы. Попади в обруч. Сбей мяч. Сбей кеглю. Мяч водящему. Школа мяча.

### ***С лазанием и прелезанием.***

Кто скорее до флажка? Медведи и пчелы. Пожарные на учении.

### ***С элементами спортивных упражнений.***

Слалом. Кто первый повернется. Догонялки. Регулировщик. Быстрые санки. Черепахи. Поезд. Через ворота. Лыжные буксиры. По узкой тропинке. Кто приедет последним?

### ***С элементами спортивных игр.***

Гонка мячей. Игра в футбол вдвоем. Забей в ворота. У кого больше мячей? Попади в мишень. Поймай мяч. Кого назвали, тот лови. Волан навстречу волану. Попади в круг. Подбей волан.

## **ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР.**

### ***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.

### СПОРТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

#### **Скольжение на ногах.**

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

#### **Ходьба на лыжах.**

Скользящий шаг, заложив руки за спину; попеременный двухшажный ход с палками; подъем «ёлочкой» и «лесенкой»; торможение «полуплугом» и «плугом»; поворот «полуплугом»; спуск в низкой, основной и высокой стойке; преодоление препятствий, встречающихся на пути; проходить в среднем темпе до 600 м; в медленном темпе до 2-3 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 2024 г.

Окончание учебного года: 30 июня 2025 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.
- Рулетка – 1 шт.
- Мячи баскетбольные – 2 шт.
- Мячи волейбольные – 2 шт.
- Мячи футбольные – 2 шт.
- Волейбольная сетка – 1 шт.
- Футбольные ворота – 2 шт.
- Баскетбольные стойки – 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, квалификация, соответствующая профилю дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

## 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

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

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- соревнования;
- контрольно-переводные экзамены.

Для определения уровня физической подготовленности учащихся 2 года обучения (6-7 лет) программой предусматривается проведение два раза в год **контрольных испытаний:**

1. бег 30м;
2. силовая гимнастика;
3. наклон вперед из положения стоя;
4. смешанное передвижение.

### Контрольные игры и соревнования.

1. соревнования по подвижным играм, легкой атлетике, ОФП
2. тестирование

#### 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 3x10 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 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 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** – реализация программы происходит на базе и в условиях сетевого взаимодействия с дошкольным образовательным учреждением ДООУ «Золотой ключик».

### **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 стандартно – повторного выполнения
4. метод переменного выполнения
5. игровой метод
6. соревновательный метод

### **Формы и методы организации учебной деятельности**

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

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

*Практические занятия.*

*Теоретическая подготовка.*

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*** - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

## 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.