

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Детский сад № 54»

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МБДОУ «Детский сад №54»  
Протокол « 29» 09 2024 г.



УТВЕРЖДЕНО  
Заведующий МБДОУ «Детский сад №54»  
Л.С.Грода  
« 02 » 09 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности

«Крепыши»

для детей 6-7 лет

уровень: базовый

срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
инструктор по физической культуре  
Стрелкова Н.Н.

Северск 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования</b>	3
Пояснительная записка (общая характеристика программы).	3
Цель и задачи программы.	3
Содержание программы: учебный план, содержание учебного плана.	4
Планируемые результаты.	6
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.</b>	6
Формы аттестации	6
Оценочные материалы	7
Методические материалы.	7
Условия реализации программы.	8
Календарный учебный график	9
Список литературы	10

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

**Направленность общеобразовательной программы дополнительного образования детей «Крепыши» имеет физкультурно-спортивную направленность, соответствует базовому уровню.**

**Пояснительная записка (общая характеристика программы).**

**Актуальность программы:** 1) в использовании новых подходов организации деятельности детей; 2) в применении разнообразных методов и приемов обучения; 3) в выборе эффективных путей укрепления здоровья детей; 4) в приобщении к здоровому образу жизни.

Программа дополнительного образования «Крепыши» **направлена** на полноценное физическое развитие детей, реализацию его потребности в движении, на формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка, развитие физических качеств дошкольника, обеспечение физического и психического здоровья, формирование привычек здорового образа жизни, взаимодействие педагога с семьей.

**Новизна программы** дополнительного образования «Крепыши» заключается в использовании нетрадиционных подходов к процессу формирования у ребенка необходимых навыков физической культуры; в создании мотивации к накоплению и использованию двигательного опыта; в проявлении индивидуальных творческих начал ребенка; в использовании нетрадиционного физкультурного оборудования.

**Педагогическая целесообразность:** 1) в расширении условий для развития личности ребенка; 2) в удовлетворении потребности детей в общении и движении; 3) в возможности реализовать творческий потенциал педагога.

Программа дополнительного образования детей **рассчитан** на детей подготовительной к школе группы (седьмого года жизни). Состав группы постоянный. Набор осуществляется на основе выявления запросов родителей и результатов диагностики. Количество обучающихся – 15 детей.

**Срок реализации программы** – 1 год.

**Режим занятий:**

- 4 раза в месяц, с кратностью проведения 1 раз в неделю; - длительность занятия – 30 минут.

**Цель и задачи программы.**

**Цель:** формирование привычек здорового образа жизни, совершенствование индивидуальных физических особенностей детей.

**Задачи:**

1. Развивать физические качества детей с учетом их индивидуальных особенностей.
2. Обогащать социальный и нравственно - ценный опыт ребенка дошкольника.
3. Осуществлять мониторинг развития ребенка, его здоровья и физических показателей

**Содержание программы: учебный план, содержание учебного плана.**

**Темы занятий**

Тема занятий	Срок проведения	Количество часов		количество часов всего
		теория	практика	
«Летом мы тренировались, вот чем сами занимались»	сентябрь	-	30'	30/
«На солнечной полянке»		5'	25'	30/
«Палочка – превращалочка»		5'	25'	30/

	«Я здоровье берегу, сам себе я помогу»		5'	25'	30'
	«Мы сильные, выносливые»	октябрь	5'	25'	30'
	«Сам себя я развиваю сам задание выбираю»		5'	25'	30'
	«Веселые зверята»		5'	25'	30'
	«Мы здоровье набираем, тренировки продолжаем»		5'	25'	30'
	«Движение – здоровье»	ноябрь	5'	25'	30'
	«Мы едем, едем, едем в далекие края»		5'	25'	30'
	«Мы сильные и меткие»		5'	25'	30'
	«Волшебные упражнения»		5'	25'	30'
	«Мы туристы»	декабрь	5'	25'	30'
	«Мы в игры играем, силу развиваем»		5'	25'	30'
	«Тренируемся по кругу»		-	25'	30'
	«Чудеса под новый год»		5'	25'	30'
	«Эстафету принимай»	январь	-	30'	30'
	«Мы баскетболисты»		5'	25'	30'
	«Упражняйтесь вместе с нами»		5'	25'	30'
	«Зимние забавы»		5'	25'	30'
	«Страна «Спортландия»	февраль	5'	25'	30'
	«Юные акробаты»		5'	25'	30'
	«Тренируемся по кругу»		-	30'	30'
	«Веселый стадион»		5'	25'	30'
	«Веселые старты»	март	5'	25'	30'
	«Тренируемся по кругу»		-	30'	30'

	«Молодцы – удалцы»				
	«Праздник зарядки»		-	30'	30'
	«Защитники»	апрель	5'	25'	30'
	«Веселые считалочки»		5'	25'	30'
	«С другом ловкость развиваем и задания усложняем»		5'	25'	30'
	«Мой веселый, звонкий мяч»		5'	25'	30'
	«Тренируемся по кругу»	май	-	30'	30'
	«Тренируем гибкость, силу, меткость»		5'	25'	30'
	«Тренируем выносливость, прыгучесть, быстроту»		5'	25'	30'
	«Вот чему мы научились»		-	30'	30'
	Итого: 36 занятий		2 ч 20 м	15 ч 40 м	18 ч

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Этапы реализации программы:

#### 1. Этап подготовительный:

- педагогическая диагностика детей (определение уровня развития);
- ознакомление родителей с содержанием работы по программе дополнительного образования;
- подбор и изучение методической литературы;
- составление учебно-тематического плана; - создание условий для деятельности детей.

#### 2. Этап практический:

- проведение занятий в соответствии с учебно-тематическим планом;
- участие детей в спортивных праздниках ДОУ и города;
- проведение совместно с родителями спортивных вечеров развлечений, досугов.

#### 3. Этап заключительный:

- педагогическая диагностика;
- сравнение имеющихся и ожидаемых результатов;
- определение эффективности деятельности педагога.

В процессе организации работы по дополнительной образовательной программе решается комплекс задач:

- 1) образовательная,
- 2) оздоровительная, 3) воспитательная.

В группе оздоровительных задач особое место занимает охрана и укрепление здоровья, всестороннее физическое совершенствование всех функций организма, повышение его активности и общей работоспособности.

Решение образовательных задач предусматривает формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, овладение детьми, элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизнедеятельности, способах укрепления собственного здоровья. С воспитательными задачами связано разностороннее развитие детей (умственное, нравственное, эстетическое), формирование у них интереса и потребностей к систематическим занятиям физкультурными упражнениями.

Все физкультурные занятия обязательно включают вводно - подготовительную часть – разминку (ее назначение - подготовить организм к нагрузкам, настроить на занятие); основную, в ходе которой решается комплекс запрограммированных задач; заключительную, назначение которой - восстановить пульс и дыхание. Такой подход диктуется необходимостью оптимальных доз физических и эмоциональных нагрузок, т.е. которые обеспечивают эффект без вреда здоровью.

В содержании программы дополнительного образования детей предусмотрены различные **формы организации и проведения занятий** с детьми.

1. **Учебно – тренирующая.** Специфика данной формы заключается:

1) в использовании разных видов ходьбы, строевых упражнений, упражнений на ориентировку в пространстве, разминочный бег.

2) в проведении ОРУ, ОВД и подвижных игр.

3) в проведении восстановительной ходьбы (малоподвижные игры) и дыхательных упражнений.

2. **Сюжетная.** Специфика данной формы состоит в:

1) проведении любых физкультурных упражнений, организационно – сочетаемых с сюжетом.

3. **Игровая.** Специфика ее в:

1) в проведении игр сдержанной активности.

2) проведении 2 – 3 игр с различными видами движений (последняя большой подвижности).

3) проведении малоподвижных игр.

4. **Тематическая.** Специфика ее в использовании одного вида физических упражнений.

### **Планируемые результаты.**

- обновление содержания педпроцесса;
- улучшение психофизического здоровья детей;
- высокий уровень ИФГ ребенка;
- высокий показатель темпа прироста физических качеств: быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, силы.

-единство целей д\с и семьи в формировании привычек ЗОЖ.

Сформированность: двигательные умения и навыки по возрасту; интерес к физической культуре.

### **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.**

#### **Формы аттестации**

- мониторинг физических качеств;
- анкетирование родителей;

#### **Формы подведения итогов реализации программы:**

- фотовыставки;
- спортивные праздники в ДОУ и городе;
- совместные с родителями спортивные развлечения и досуги;

- день открытых дверей; - отчет педагога.

#### **Совместные мероприятия:**

- Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»;
- Спортивный праздник «Карапуз»;
- Спортивный праздник «Спортлэнд»;
- КВН «День спорта» в ДОУ;
- Спортивный праздник совместно со школой «Крепыш»;
- Спортивный досуг с родителями «Сильные, смелые»

#### **Практический выход:**

- Фотовыставка;
- День открытых дверей;
- Видео – ряд;
- Отчет руководителя кружка.

### **Оценочные материалы**

**Способами подведения итогов** работы по программе дополнительного образования являются:

- сравнительный анализ индекса здоровья детей;
- анализ результатов участия в спортивных мероприятиях;
- анкетирование родителей;
- творческий отчет педагога.
- мониторинг или сравнительный анализ ИФГ ребенка, показателя темпа прироста физических качеств;

#### **Тестовые контрольные задания**

1. Тест «Бег на 120 метров» (для определения физической работоспособности и скоростной выносливости).
2. Тест «Подъем в сед за 30 секунд» (для измерения скоростно-силовой выносливости мышц брюшного пресса).
3. Тест «Прыжок в длину с места» (для измерения динамической силы мышц нижних конечностей).
4. Тест «Наклон вперед сидя» (для измерения активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов).
5. Тест «Челночный бег 10 раз по 5 метров» (для оценки скоростной выносливости и ловкости, связанных с изменением направления движения и чередований ускорения и торможения).

### **Методические материалы.**

**Учебно – материальная база программы** Для реализации данной программы необходимо:

#### **Оборудование:**

На занятиях с детьми используется спортивный инвентарь и оборудование, рекомендованное основной образовательной программой «Детство» и нетрадиционный, специально изготовленный материал.

#### **Дидактическое оснащение:**

1. Альбомы;
2. Схемы;
3. Таблицы;

4. Наборы физкультурных пособий; 5. Игровые персонажи.

#### **ТСО:**

1. Аудиотехника;
2. Аудиокассеты;
3. Фотоаппарат;
4. Видеокамера.

#### **Методическое обеспечение:**

1. Перспективное планирование;
2. Тематическое планирование;
3. Методические рекомендации;
4. Памятки;
5. Методическая литература.

Работа по данной программе дополнительного образования детей рассчитана на условия и специфику деятельности в ДОУ инструктора по физической культуре.

#### **Условия реализации программы.**

Движения необходимы ребенку, т.к. способствуют развитию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма.

В ходе занятий по программе дополнительного образования детей седьмого года жизни формируются двигательные умения и навыки. Умение самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться. Выполнять упражнения активно, с напряжением, выразительно и точно. Сохранять динамическое и статическое равновесие. Ритмично выполнять прыжки, точно поражать цель, быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестнице. Контролировать свои действия в соответствии с правилами, организовать игру с подгруппой сверстников.

На занятиях используется фронтальный, групповой, посменный и поточный метод обучения детей. При фронтальном методе все дети выполняют упражнения одновременно. Этот метод обеспечивает высокую моторную плотность занятия. Педагог имеет возможность индивидуализировать нагрузку для отдельных детей, оказать нужную помощь. Этот метод может использоваться на всех этапах обучения движениям. Групповой метод дает возможность разучивать новые упражнения. При такой организации есть возможность индивидуально работать с детьми, влиять на развитие их самостоятельности. Этот метод организации используется при наличии определенного поведенческого опыта у детей.

При посменном методе дети выполняют упражнения по несколько человек одновременно, а другие наблюдают. По мере овладения движением количество детей увеличивается.

При поточном методе все дети выполняют движения «поток», когда один еще не закончил выполнять, а другой уже приступил к нему.

Опора на принципы постепенности и последовательности, учет индивидуальных особенностей дошкольников в подборе физических упражнений, позволила обеспечить оптимальную физическую нагрузку на каждого ребенка.

Структура занятий выстроена таким образом, что в ходе деятельности детей развивается мелкая и крупная моторика, основные виды движений, разные группы мышц и физические качества.

#### **Методы обучения:**

1. Информационно – рецептивный.
2. Метод проблемного обучения.

3. Метод регламентирующих упражнений.
4. Метод круговой тренировки.
5. Игровой.
6. Соревновательный.

**Методы исследования:**

1. Анкетирование родителей
2. Диагностика детей
3. Мониторинг
4. Анализ заболеваемости детей.

**Приемы обучения:**

1. Создание мотивации
2. Создание проблемной ситуации
3. Схема или предметная наглядность
4. Показ
5. Игровая ситуация
6. Пояснение, объяснение
7. Побуждение
8. Дозировка

**Рекомендации по проведению занятий:**

1. Занятия должны проходить на высоком профессиональном уровне с хорошим обучающим эффектом.
2. Помещение (спортивный зал) готовится к занятию с учетом педагогических и гигиенических требований.
3. На занятиях дети должны быть в облегченной одежде (шорты, футболка), босиком.
4. Использование ТСО зависит от содержания занятия с детьми.
5. Для снятия мышечного и психологического напряжения в структуре занятий необходимо предусматривать специальные упражнения.
6. Используемый на занятиях спортивный инвентарь, и оборудование должно соответствовать требованиям безопасности.
7. При организации занятий с детьми строго придерживаться требований инструкции по охране жизни и здоровья детей и ПБ.
8. Стиль общения педагога с детьми должен иметь доверительно – диалоговый характер.
9. Следует обеспечить приподнятое эмоциональное состояние на протяжении всего занятия для получения ребенком радости движения.

**Календарный учебный график**

Раздел программы	Количество занятий								
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февр.	март	апрель	май
Занятия	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Всего занятий	36								

**Список литературы**

1. Под ред. Шебеко В.Н. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях \ Минск, Университет. 1998г.
2. Под ред. Глазыриной Л.Д. Физическая культура – дошкольникам \ Владос. 2000г.
3. Фролов В.Г. Физические занятия, игры и упражнения \ М.: Просвещение, 1996г.
4. Ермакова З.И. Физическая подготовка детей старшего дошкольного возраста \ М: Просвещение,1998г.
5. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка \ М: Просвещение,1983г.
6. Яковлева Л.В., Родина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет \ СПб: Сфера,2001г.
7. Ермошина А.М., И.В.Беззубцева И.В. В дружбе со спортом \ М:ЛинкаПресс,2000г.
8. Овчинникова Т.С., Потапчук А.А. Двигательный игротренинг для дошкольников \ СПб: Сфера,2002г.
9. Под ред. Сайкина Е.Г. Танцевально – игровая гимнастика для детей \ СПб: Сфера.2000г.
10. Под ред. Бабаевой Т.И., Михайловой З.А. Образовательная программа «Детство». \ СПб: Детство – Пресс.2000г.
11. Шишкина В.А., Мащенко М.В. Какая физкультура нужна дошкольнику \ М: Просвещение,1998г.
12. Федотов М., Данилова Е., Тропп Е. Энциклопедия физической готовности к школе \ Москва, ОЛМА-ПРЕСС Санкт-Петербург: Издательский Дом «Нева», 2003г.
13. Наглядно- дидактическое пособие. Рассказы по картинкам. «Летние виды спорта». Издательство Мозаика-синтез. 2007г.
14. Ротенберг Роберт, Детская энциклопедия здоровья: «Расти здоровым» \ Москва, Физкультура и спорт, 1992г.