

ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ЛАНГЕПАС  
ХАНТЫ-МАНСИЙСКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА-ЮГРЫ  
ЛАНГЕПАСКОЕ ГОРОДСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ДЕТСКИЙ САД №1 «РОСИНКА»

Согласовано  
Педагогическим советом  
«31» 08 2023г. протокол № 1

Утверждено  
приказом заведующего  
ЛГ МАДОУ «Детский сад №1 «Росинка»  
2023 г. № 191-01



Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной  
направленности

«КРЕПЫШИ»

Возраст воспитанников: 5-7 лет

Срок реализации: 7 месяцев

ЛГ МАДОУ «Детский сад №1 «Росинка»  
на 2023-2024 учебный год

Инструктор по физической культуре:

Амирова Гульшат Гадельшеевна

Лангепас, 2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>№</b>	<b>Содержание</b>	<b>Стр.</b>
<b>I. Целевой раздел</b>		
1.1	Пояснительная записка	<b>1- 3</b>
1.2	Цель, задачи, принципы реализации программы	<b>3-4</b>
1.3	Целевые ориентиры и способы определения их результативности. Формы подведения итогов	<b>4-6</b>
1.4	Ожидаемые результаты освоение программы	<b>6</b>
<b>II. Содержательный раздел</b>		
2.1	Годовой календарный график по реализации дополнительной общеобразовательной программы дошкольного образования	<b>6-7</b>
2.2	Учебный план по реализации дополнительной общеобразовательной программы дошкольного образования.	<b>7-8</b>
2.3	Содержание дополнительной программы, структура занятия, описание образовательной деятельности	<b>8-10</b>
2.4	Календарно-тематический план	<b>10-15</b>
<b>III. Организационный раздел</b>		
3.1	Условия реализации программы	<b>15</b>
3.2	Расписание занятий	<b>15</b>
3.3	Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды	<b>16</b>
3.4	Обеспеченность методическими материалами, средствами обучения	<b>16-17</b>
3.5	Список используемой литературы.	<b>17</b>
3.6	Оценочные и методические материалы	<b>17-18</b>

## I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1 Пояснительная записка

Введение:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

– Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г.

– Указ Президента Российской Федерации от 01.12.2016 № 642 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации»;

– Постановление Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2016 г. № 317 «О реализации Национальной технологической инициативы» (в ред. от 24.07.2020);

– Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).

– Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196); - «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».

- Концепция развития системы дополнительного образования детей Ханты-Мансийского автономного округа – Югры до 2030 г., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольника – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Оно предъявляет новые, все более высокие требования к человеку (в том числе к ребенку) – к его способностям и возможностям адаптации. Постоянно увеличивающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, как взрослых, так и детей, к снижению их физического и умственного потенциала. Так, статистика за последние годы выявляет неблагоприятную тенденцию показателей здоровья дошкольников. Среди хронической патологии преобладают болезни органов дыхания, костно-мышечной системы, аллергические заболевания кожи, мочеполовой системы и органов пищеварения. С каждым годом растет число детей, страдающих ожирением, сердечно – сосудистыми заболеваниями, вегето-сосудистой дистонией и т. д. Между тем старший дошкольный возраст – особенно важный, ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем организма. Перед лицом этих проблем все более очевидным становится, что:

- современное состояние физического развития и воспитания детей старшего дошкольного возраста характеризуется невысокой эффективностью;

- у значительной части детей отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой.

Следствиями этих негативных явлений становится: с одной стороны, потеря интереса детей к занятиям физической культурой; с другой – общее снижение уровня здоровья детей и их физической подготовленности. Данная неблагоприятная ситуация во многом объясняет тот факт, почему сегодня специалисты в области физического воспитания находятся в состоянии поиска организованных форм занятий, которые вобрали бы в себя, интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области

оздоровительной физической культуры. Одним из интересных направлений такого поиска является занятия общей физической подготовкой.

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания детей и формирование их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигаться активно.

Направленность: Дополнительная образовательная программа «Крепыши» направлена на совершенствование физических качеств детей старшего дошкольного возраста. Программа составлена на основе требований программы «От рождения до школы», методических рекомендаций по проведению занятий по физической культуре Л.И. Пензулаевой и основывается на знании закономерностей физического развития ребенка дошкольного возраста, обуславливающих подбор соответствующих средств и методов физического образования.

Метапредметные результаты соответствуют требованиям к результатам образования действующего ФГОС ДО.

По содержанию – физкультурно-спортивная; по функциональному назначению – специальная; по форме организации – спортивная секция; по времени реализации – одногодичная.

Актуальность программы: Одной из составляющих частей гармонически развитой личности является физическое совершенство: крепкое здоровье, закаленность, ловкость, сила, выносливость. Воспитание всех этих качеств должно начинаться с детства. Поэтому необходимо использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды. Чрезмерное увлечение компьютерными играми и просмотр телевизора, увеличивающаяся информационная нагрузка не способствуют укреплению здоровья дошкольников.

Укрепить здоровье можно только физическими упражнениями, занятием спортом. Сила, гибкость, ловкость, подвижность суставов и растяжка сухожилий, пластика движений, способность управлять собственным телом и волей - именно эти качества и предусматривает развивать эта дополнительная образовательная программа.

Особенностью данной программы является физическое воспитание дошкольников посредством разнообразных форм работы, которые способствуют функционированию и совершенствованию детского организма. Повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т. е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми. Занятия общей физической подготовкой не только добавляют настроения, улучшают фигуру, но и оздоравливают весь организм. Кстати, научные исследования, проведенные учеными, показали, что общая физическая подготовка незаменима для профилактики и лечения многих недугов.

Новизна программы заключается в развитии общефизических и спортивных качеств воспитанников, развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой в игровой форме. Содержание программы ориентированно на детей, имеющих задатки в спорте, включает в себя комплексы упражнений по общей физической подготовке, двигательные игры, упражнения, беседы о здоровом образе жизни, дыхательную гимнастику и другие нетрадиционные формы физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

Педагогическая целесообразность данной программы заключена в подборе форм и методов обучения: действия и техника базовых и прикладных движений не закладывается принудительно, а решается проблемно: педагог ставит детей в условия необходимости изучения данного технического действия, чтобы использовать в дальнейших играх.

Освоение техники действий воспринимается как естественный процесс, необходимый для жизни. Предлагаемые подвижные игры используются, как во время непосредственной деятельности, так и во время прогулки детей, игры используются самые распространённые и перестраиваются под цели и задачи занятий. Занятия проходят с меньшей напряженностью и большей плотностью, чем в обычных условиях, — все это привлекает на занятия детей. Групповые занятия развивают в детях способность контактировать и находить общий язык со сверстниками.

Образовательная программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в:

- доступности;
- постепенности;
- систематичности с учетом индивидуальных возможностей;
- наглядности;
- сознательности и активности;
- комплексно-тематического построения образовательного процесса.

### **Характеристика целевой группы**

#### Психологические особенности детей 5-7 лет

В этот период продолжается интенсивное созревание организма ребенка, повышение уровня его морфологического и функционального развития. Наряду с общим ростом происходит дальнейшее анатомическое формирование тканей и органов. Продолжается созревание тонких структур лобных долей мозга, от которых зависит возможность выполнения детьми серии взаимосвязанных целенаправленных действий. Происходит дальнейшее окостенение скелета и наращивание массы мышц, что создает условия для успешного выполнения детьми более интенсивных, чем ранее, физических нагрузок. Увеличивается объем и совершенствуется строение органов дыхания и кровообращения.

Одновременно происходит дальнейшее функциональное развитие всех основных систем организма: нервной, сердечно-сосудистой, двигательной и др. Они начинают работать физиологически более слаженно и экономно, с меньшими, чем раньше, затратами энергии в ответ на такую же физическую или психическую нагрузку. Заметно усиливается регулирующая роль коры больших полушарий головного мозга, ее контролирующая функция по отношению к работе всех систем.

Это создает необходимые нейрофизиологические предпосылки для обучения детей более сложным знаниям и умениям, для формирования более сложных видов познавательной деятельности.

Движения детей в этом возрасте становятся более точными и координированными. Возможности формирования таких качеств, как сила, быстрота, выносливость и ловкость, возрастают. Появляются собранность, выдержка, умение «проиграть» элементы движения в уме. Самостоятельная двигательная активность детей увеличивается, особенно у мальчиков. В связи с ростом двигательных возможностей дети 5-7-ми лет охотно участвуют в подвижных играх с правилами, требующими выполнения сложных движений по показу и словесному объяснению, а также в играх с элементами соревнования, развивающими интерес детей не только к достижению результата, но и к качеству выполняемого действия.

Форма обучения: очная.

Вид занятий: практические занятия.

Объем и срок реализации программы: ноябрь 2023 – май 2024 года, 56 занятий.

### **1.2. Цель программы, задачи**

Целью программы является воспитание физически здоровой личности ребенка старшего дошкольного возраста средствами общей физической подготовки, совершенствование физических качеств детей.

### Задачи программы:

1. Формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой, в т.ч. ОФП, навыки организации самостоятельной двигательной активности.
2. Продолжать работу по формированию привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни.
3. Совершенствовать двигательные умения, расширять их объем и содержание.
4. Обеспечивать повышение уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребенка.
5. Развивать физические качества: гибкость, выносливость, скоростно-силовые качества, быстроту, координационные способности, функции равновесия.
6. Воспитывать стойкий интерес к физкультуре и спорту, к личным достижениям, к спортивным событиям нашей страны и всего мира; волю, смелость, дисциплинированность, настойчивость, навыки культурного и физически компетентного общественного поведения.

### **Принципы организации образовательного процесса**

Организация дополнительных занятий по физической культуре в рамках данной дополнительной программы соответствует следующим принципам:

1. Принцип всесторонности в формировании основных компонентов базовой и физической культуры личности.
2. Принцип направленного обучения, воспитания и развития личности, решения комплекса адаптационных и образовательных задач и мероприятий.
3. Принцип рационализации процессов обучения, воспитания и развития комплекса двигательных и личностных способностей, достижения хорошего уровня физической подготовленности.
4. Принцип оздоровительной направленности, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

### **1.3. Целевые ориентиры и способы подведения их результативности. Формы подведения итогов**

Реализация дополнительной образовательной программы проводится в три этапа: подготовительный, основной и заключительный.

На подготовительном этапе в сентябре проходит основное комплектование групп детей для занятий в спортивной секции с учетом общего функционального состояния детей, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов (педиатра, ортопеда, хирурга и др.), результатов проверки исходного уровня физической подготовленности (в основном это дети с высоким и средним уровнем физической подготовленности).

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, переходим разучивать более сложные движения, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффект и интерес к занятиям. Лучше показать движение и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

**Срок реализации программы** – 7 месяцев. Категория детей – 5-7 лет. Занятия спортивной секции проводятся в соответствии с учебным планом, 2 раза в неделю по 30 минут. Соблюдаются санитарно-гигиенические нормы и нормативы, обеспечивается возможность полноценного отдыха и восстановления работоспособности за счет прогулки и дневного сна.

**Структура занятия:** аэробная разминка и суставная гимнастика – 7 мин., основная часть (в зависимости от цели занятия) – 15 мин, подвижные игры – 5 мин, релаксация- 2-3 мин. Занятие включает аэробную нагрузку, растяжку, упражнения на развитие координации, и баланса, упражнения общей физической подготовки и упражнения на гимнастических снарядах.

Состав группы определяется ежегодно (Приказ Министерства просвещения СССР от 20.06.1987, № 135, п.3.11, раздел «Организация кружков»). Форма и тип проведения тренировочного занятия в основном соответствует непосредственно образовательной деятельности классического типа по общепринятой методике. Способ организации детей зависит от поставленной цели и задач каждого занятия, занятия проводятся по подгруппам.

В работе спортивной секции «Олимпийцы» используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой и индивидуальный методы освоения и регламентации двигательных действий.

С учетом физкультурной образовательной деятельности в программу работы включаются следующие основные виды физических упражнений:

- общеразвивающие и дыхательные упражнения;
- упражнения на формирование правильной осанки;
- упражнения для развития и укрепления мышечного корсета;
- упражнения на расслабление мышц;
- упражнения для укрепления мышц стопы, развития ее сводов;
- основные движения (двигательные действия): ходьба, бег, прыжки, бросание, ловля, метание, упражнения в равновесии, на развитие координационных движений, ползание, лазанье.

Тренировки в спортивной секции построены на основе принципа последовательного освоения и систематического повторения тестов по физическому развитию.

Дополнительные занятия по физическому воспитанию в сочетании с обязательной программой по физической культуре, организация коррекционной и индивидуальной работы с детьми, различные средства оздоровления (утренняя гимнастика, гимнастика пробуждения, закаливающие процедуры и др.) составляют систему организации двигательной активности воспитанников в детском саду.

В ходе реализации работы спортивной секции «Крепыши» 2 раза в год осуществляется медицинский контроль за состоянием здоровья детей.

Медсестра детского сада регулярно проводит наблюдения за организацией оптимальных санитарно-гигиенических условий: обеспечение влажной ежедневной уборки физкультурного зала, соблюдение воздушно-теплового режима, кварцевание спортивного зала.

**Мониторинг.** Педагогические наблюдения и контроль осуществляются постоянно, в течение всего периода работы спортивной секции (ноябрь-май). Осуществляется визуальный контроль за занимающимися, их поведением, эмоциональными проявлениями, усвоением учебного материала, индивидуальной реакцией на различные задания, физическую нагрузку, методические приемы.

Диагностика уровня физической подготовленности детей 5-7 лет проводится 2 раза в год по представленным диагностическим тестам. «Двигательная активность ребенка в детском саду» Рунова М.А., 2002 г. Разработаны специальные контрольные упражнения (тесты) для оценки двигательных и физических качеств ребенка. Проверка проходит в помещении (прыжки в длину с места, обследование гибкости, статического равновесия, подъем туловища в сед из исходного положения лежа, подбрасывание и ловля мяча и т.д.).

**Формы подведения итогов.** На заключительном этапе реализации данной программы воспитанники 5-7 лет выступают на соревнованиях проводимые в детском саду.

#### **1.4 Ожидаемые результаты освоение программы**

У воспитанников будут сформированы следующие качества и знания:

- повышение интереса к физкультурным занятиям, развитие уверенности в своих силах, самостоятельности;
- развиты основные физические качества, координационные и ритмические способности, гибкость, ловкость, выносливость, чувство динамического равновесия;
- сформирована культура движений, правильная осанка, потребность в здоровом образе жизни;
- обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- снижение количества пропусков по заболеваниям, успешная адаптация воспитанников к условиям школьного образования;
- развитие жизненно важных качеств и навыков, таких как: регуляция внимания и мышечного напряжения, умение находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу.
- приобщение к самостоятельным занятиям физкультурой и психической саморегуляции, приобщение к здоровому образу жизни;
- развитие стойкого интереса к физкультуре и спорту, к личным достижениям, к спортивным событиям нашей страны и всего мира;
- формирование личностных качеств: организованности, толерантности, целеустремленности, любознательности, коммуникабельности, дружелюбия, организаторских способностей, повышение социальной активности воспитанников, расширение коммуникативного опыта среди сверстников.

## II. Содержательный раздел

### 2.1. Годовой календарный график по реализации дополнительной общеобразовательной программы дошкольного образования

Категория обучающихся	Основные периоды годового графика	
	Начало учебного года	Окончание учебного года
Воспитанники, зачисляемые по договорам об образовании за счет средств физических лиц	01.11.2023	31.05.2024
	Всего 56 занятий , 28 недель	

### 2.2. Учебный план по реализации дополнительной общеобразовательной программы дошкольного образования Учебно-тематический план для детей 5-7 лет

	Название раздела	Количество часов	
		Теоретическая часть	Практическая часть
1	Бег (челночный, на скорость, на выносливость)	10% от времени занятия	7
2	Прыжки в длину с места		4
3	Подтягивание на перекладине		6
4	Поднимание туловища с положения лежа на спине		5
5	Гибкость		6
6	Игры по выбору педагога и желанию детей		4
7	Всего		28



## Календарно-тематическое планирование образовательного процесса

№ п/п	Содержание работы	Сроки
1.	I-II Разучивание СБУ III-IV Бег на выносливость	Ноябрь
2.	I-II Разучивание подтягивания на перекладине в висе III-IV Разучивание челночного бега	Декабрь
3.	I-II Повторение челночного бега и подтягивания на перекладине в висе III-IV Разучивание поднимания туловища лежа на спине и повторение бега на выносливость	Январь
4.	II-III Подвижные игры-эстафеты IV Повторение поднимания туловища лежа на спине и подтягивания на перекладине в висе	Февраль
5.	I-II Повторение челночного бега и поднимания туловища лежа на спине III-IV Повторение поднимания туловища лежа на спине и подтягивания на перекладине в висе	Март
6.	I-II Повторение поднимания туловища лежа на спине и подтягивания на перекладине в висе III-IV Повторение челночного бега и прыжка в длину с места	Апрель
7.	I Разучивание название и девиза команды II Участие в Спартакиаде дошкольников III-IV Подвижные игры-эстафеты	Май

### 2.3. Содержание дополнительной программы, структура занятия

Большая роль в воспитании здорового ребенка принадлежит организации его двигательной деятельности, обеспечению возможности реализовывать его естественную потребность в движении. Формы организации двигательной деятельности в детском саду общеизвестны. Это традиционные утренняя гимнастика, подвижные игры, гимнастика после дневного сна, физкультурная пауза между занятиями и физкультминутка на занятии, физкультурные занятия, плавание, спортивные игры и спортивные упражнения, спортивные упражнения, спортивные развлечения и физкультурные праздники, индивидуальная работа по развитию движения. Кроме того, за последние годы, в практику работы дошкольных учреждений вошли и такие виды двигательной деятельности, как оздоровительный бег, упражнения на тренажерах, аэробика, общая физическая подготовка, спортивные секции и многое другое.

Здоровье ребенка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

Под воздействием упражнений ОФП улучшаются функции сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Регулируется деятельность нервной системы и ряд других физиологических процессов.

ОФП – это один из самых демократичных видов массовой физической культуры, так как здесь нет возрастных ограничений, а многообразие видов ОФП позволяет каждому удовлетворить свои запросы.

ОФП – это выполнение общеразвивающих и силовых упражнений, а также упражнений на развитие прыгучести, координации, ловкости, гибкости и др. физических показателей, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс. Занятия оздоровительными комплексами ОФП стимулируют работу сердечно – сосудистой и

дыхательной систем. Аэробная работа положительно влияет на иммунную систему, повышая тем самым устойчивость организма к простудным инфекционным и другим заболеваниям.

Занятия по дополнительной образовательной программе «Олимпийцы» включает в себя теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть занятия включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю, основах здорового образа жизни, играх, упражнениях на тренажерах. Санитарно – гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся. Показания и противопоказания к занятиям.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям ОФП, ритмической гимнастики, акробатики, подвижных игр, корригирующих упражнений, упражнений на тренажерах, составлению комплексов упражнений.

Практический раздел: Ознакомление и разучивание упражнений, используемых в занятиях ОФП: ходьба, бег, подскоки, прыжки. Общеразвивающие упражнения, в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа: упражнения для стоп; упражнения для ног в положении лежа; упражнения для мышц живота в положении лежа на спине; упражнения для мышц спины в положении лежа на животе. Упражнения на растяжку: в полуприседе для задней и передней поверхности бедра; полуприседе для мышц спины; стоя для грудных мышц и плечевого пояса.

Программа включает в себя 4 раздела:

1. Оздоровительные занятия по ОФП.
2. ОФП с предметами.
3. Занятия на гимнастическом ковре.
4. Подвижные игры.

Дополнительная образовательная программа спортивной секции для детей 5-7 лет «Крепыши» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных, и коммуникативных навыков.

**Охрана и укрепление здоровья детей, формирование привычки к здоровому образу жизни:**

Задачи:

***Содействовать полноценному физическому развитию:***

- создавать условия для совершенствования основных физических качеств;
- продолжать поддерживать и развивать потребность в разнообразной самостоятельной двигательной активности;
- обогащать двигательный опыт детей за счёт общеразвивающих и спортивных упражнений;
- обучать детей технике выполнения основных движений;
- обеспечивать безопасность жизнедеятельности;

***Укреплять здоровье детей:***

- широко использовать спортивные игры и упражнения, корригирующие упражнения, элементы ЛФК для профилактики нарушений осанки, опорно-двигательного аппарата, плоскостопия;
- следить за поддержанием правильной осанки во время разных видов деятельности;
- укреплять организм, используя естественные природные закаливающие факторы (солнечный свет, воздух, вода);
- избегать перегрузки организованными занятиями; обеспечивать рациональный режим дня, сбалансированное качественное питание, дневной сон, достаточное пребывание на свежем воздухе;

- формировать сознательное отношение к окружающей среде, воспитывать здоровую брезгливость и стремление к чистоте;
- развивать самоконтроль при выполнении правил и норм личной гигиены; совершенствовать навыки самообслуживания.

**Содействие своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению деятельности:**

Задачи:

- поощрять двигательную активность ребёнка и создавать условия для её развития путём развития основных движений (ходьба, бег, прыжки, равновесие, лазанье, метание) и физических качеств (быстрота, гибкость, ловкость, сила, выносливость), а также удовлетворения потребности ребёнка в движении в течение дня;
- обучать детей элементам спортивных игр, осваивать их правила и учиться подчиняться им.
- совершенствовать навыки произвольности, тренировать внимание, скорость реакции в подвижных играх;
- дать представление о совместной распределённой деятельности в команде. Учить детей действовать в команде.

**Содействие своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, способствуя становлению сознания:**

Задачи:

**Формировать основы культуры здоровья:**

- рассказывать детям о строении и работе важнейших органов и систем организма; знакомить их с правилами личной безопасности в быту и в различных жизненных ситуациях. Учить предвидеть простейшие последствия собственных действий; закреплять действия, направленные на охрану здоровья окружающих (отворачиваться, когда кашляешь; закрываться платком, когда чихаешь);
- расширять знания о правилах безопасного поведения на природе, на улице; передавать детям знания о правилах безопасности дорожного движения в качестве пешехода и пассажира транспортного средства;
- формировать осознанное выполнение требований безопасности; поддерживать проявления осторожности и осмотрительности.

**Содействие своевременному и полноценному психическому развитию каждого ребёнка, закладывая основы личности, приобщая детей к ценностям физической культуры и занятий спортом.**

#### 2.4. Перспективный план работы спортивной секции

Сроки	Мероприятия	Ответственные
<b>Ноябрь</b>		
1 -2	Разминка – ходьба на носках, на пятках, бег в среднем темпе 2-3 мин. 8-9 ОРУ (общеразвивающие упражнения), разучить СБУ (специально беговые упражнения) – бег, высоко поднимая колени, бег с захлестыванием голени назад, бег на прямых ногах, боковой галоп, бег прыжками) Подвижная игра: «Хитрая лиса» Дыхательные упражнения	Инструктор по физической культуре
3-4	Разминка – ходьба на носках, на пятках, бег в среднем темпе 2-3 мин., 8-9 ОРУ, Продолжить учить СБУ, ОВД (основные виды движений): Прыжки через	Инструктор по физической культуре

Сроки	Мероприятия	Ответственные
	препятствия 3*6 раз, Эстафета «Быстро возьми, быстро положи», Бег в медленном темпе 1 мин.; Дыхательные упражнения.	
5-6	Бег на выносливость 10 кругов; ОРУ и упражнения на гибкость; Упражнения на гимнастическом коврике «Стретчинг»; Упражнения на восстановления дыхания.	Инструктор по физической культуре
7-8	Разминка – ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, бег в среднем темпе 2-3 мин., 8-9 ОРУ, СБУ. Бег на выносливость 10 кругов; Прыжки в длину с места 3 раза по 2 подхода; Челночный бег 3 по 10 метров 3 раза; Упражнения на пресс на тренажерах; Разучить подтягивание в висе лежа.	Инструктор по физической культуре
<b>Декабрь</b>		
9-10	Разминка – ходьба на носках, на пятках, ходьба выпадами, в глубоком приседе, бег в среднем темпе 2-3 мин., 8-9 ОРУ, СБУ. Прыжки в длину с места 3 раза по 2 подхода; Челночный бег 3 по 10 метров 3 раза; Разучить подтягивание в висе лежа.	Инструктор по физической культуре
11-12	Бег на выносливость 10 кругов ОРУ и упражнения на гибкость (8-9 упр.) Повторить подтягивание в висе лежа 8-10 раз Упражнения на гимнастическом коврике «Стретчинг»; Упражнения на восстановления дыхания.	Инструктор по физической культуре
13-14	Разминка – ходьба на носках, на пятках, ходьба выпадами, в глубоком приседе, бег в среднем темпе 2-3 мин., 8-9 ОРУ, СБУ, 2 раза ускорения по 20 метров; ОВД: прыжки в длину с места 6-8 раза; Челночный бег 3 раза по 10 метров 2-3 раза; Подтягивание в висе лежа 8-10 раз; Бег в медленном темпе 1 мин.; Упражнения на восстановления дыхания.	Инструктор по физической культуре
15-16	Беседа о важности занятий физической культуре и спортом с воспитанниками спортивной секции; Разминка – ходьба на носках, на пятках, ходьба выпадами, в глубоком приседе, бег в среднем темпе 2-3 мин., 8-9 ОРУ, СБУ, 2 раза ускорения по 20 метров; Подвижные игры: «Ловля оленей», «Хитрая лиса».	Инструктор по физической культуре
<b>Январь</b>		
17-18	Разминка – ходьба на носках, на пятках, ходьба выпадами, в глубоком приседе, бег в среднем темпе 2-3 мин., 8-9 ОРУ, СБУ, 2 раза ускорения по 20 метров; «Веселые старты»: Эстафета «Быстро возьми, быстро положи» (2 раза); Эстафета «Кто быстрее до флажка (2 раза); Эстафета «Кто дальше прыгнет»; Бег в медленном темпе 1 мин.;	Инструктор по физической культуре

Сроки	Мероприятия	Ответственные
	Упражнения на восстановления дыхания.	
19-20	Разминка – ходьба на носках, на пятках, ходьба выпадами, в глубоком приседе, бег в среднем темпе 2-3 мин., 8-9 ОРУ, СБУ. Прыжки в длину с места 3 раза по 2 подхода; Челночный бег 3 по 10 метров 3 раза; Разучить тестовое упражнения на пресс «Подъем туловища из положения лежа (15 раз); Повторить подтягивание в висе лежа 8-10 раз	Инструктор по физической культуре
21-22	Бег на выносливость 10 кругов ОРУ и упражнения на гибкость (8-9 упр.) Упражнения на гимнастическом коврике «Стретчинг»; Упражнения на восстановления дыхания.	Инструктор по физической культуре
23-24	Разминка – ходьба на носках, на пятках, ходьба выпадами, в глубоком приседе, бег в среднем темпе 2-3 мин., 8-9 ОРУ, СБУ. Прыжки в длину с места 3 раза по 2 подхода; Челночный бег 3 по 10 метров 3 раза; Разучить тестовое упражнения на пресс «Подъем туловища из положения лежа (15 раз); Повторить подтягивание в висе лежа 8-10 раз; Медленный бег 1 мин; Упражнения на восстановление дыхания.	Инструктор по физической культуре
<b>Февраль</b>		
25-26	Рекомендации родителям по проведению активного отдыха зимой совместно с детьми Подвижные игры народов Севера	Инструктор по физической культуре
27-28	Разминка – ходьба на носках, на пятках, ходьба выпадами, в глубоком приседе, бег в среднем темпе 2-3 мин., 8-9 ОРУ, СБУ, 2 раза ускорения по 20 метров; Подвижные игры: «Каюр и собаки», «Нарты-сани».	Инструктор по физической культуре
29-30	Разминка – ходьба на носках, на пятках, ходьба выпадами, в глубоком приседе, бег в среднем темпе 2-3 мин., 8-9 ОРУ, СБУ, 2 раза ускорения по 20 метров; «Веселые старты»: Эстафета «Кто быстрее» (2 раза); Эстафета «Передал, садись» (2 раза); Эстафета «Лихие наездники» (2 раза); Эстафета «Кенгуру» (2 раза); Бег в медленном темпе 1 мин.; Упражнения на восстановления дыхания.	Инструктор по физической культуре
31-32	Разминка – ходьба на носках, на пятках, ходьба выпадами, в глубоком приседе, бег в среднем темпе 2-3 мин., 8-9 ОРУ, СБУ. Прыжки в длину с места 3 раза по 2 подхода; Челночный бег 3 по 10 метров 3 раза; Повторить тестовое упражнения на пресс «Подъем туловища из положения лежа (15 раз); Подтягивание в висе лежа 10- 12 раз; Бег в медленном темпе 1 мин.;	Инструктор по физической культуре

Сроки	Мероприятия	Ответственные
	Упражнения на восстановления дыхания.	
<b>Март</b>		
33-34	Бег на выносливость 10 кругов ОРУ и упражнения на гибкость (8-9 упр.) Упражнения на гимнастическом коврике «Стретчинг»; Бег в медленном темпе 1 мин.; Упражнения на восстановления дыхания.	Инструктор по физической культуре
35-36	Разминка – ходьба на носках, на пятках, ходьба выпадами, в глубоком приседе, бег в среднем темпе 2-3 мин., 8-9 ОРУ, СБУ. Прыжки в длину с места 3 раза по 2 подхода; Челночный бег 3 по 10 метров 3 раза; Повторить тестовое упражнения на пресс «Подъем туловища из положения лежа (15 раз); Повторить подтягивание в висе лежа 8-10 раз; Медленный бег 1 мин; Упражнения на восстановление дыхания.	Инструктор по физической культуре
37-38	Разминка – ходьба на носках, на пятках, ходьба выпадами, в глубоком приседе, бег в среднем темпе 2-3 мин., 8-9 ОРУ, СБУ, 2 раза ускорения по 20 метров; «Веселые старты»: Эстафета «Быстро возьми, быстро положи» (2 раза); Эстафета «Передача мяча» (2 раза); Эстафета «Лихие наездники» (2 раза); Эстафета «Кенгуру» (2 раза); Бег в медленном темпе 1 мин.; Упражнения на восстановления дыхания.	Инструктор по физической культуре
39-40	Разминка – ходьба на носках, на пятках, ходьба выпадами, в глубоком приседе, бег в среднем темпе 2-3 мин., 8-9 ОРУ, СБУ, 2 раза ускорения по 20 метров; тестовое упражнения на пресс «Подъем туловища из положения лежа (25 раз); Повторить подтягивание в висе лежа 8-10 раз; Подвижные игры: «Ловишка парами», «Нарты -сани».	Инструктор по физической культуре
<b>Апрель</b>		
41-42	Разминка – ходьба на носках, на пятках, ходьба выпадами, в глубоком приседе, бег в среднем темпе 2-3 мин., 8-9 ОРУ, СБУ, 3-4 раза ускорения по 20 метров; Челночный бег 3 по 10 метров 3 раза; Тестовое упражнения на пресс «Подъем туловища из положения лежа (25 раз); Повторить подтягивание в висе лежа 8-10 раз; Переменный бег: 1 круг - бег, 1 круг – шагом; Упражнения на восстановления дыхания.	Инструктор по физической культуре
43-44	Разминка – ходьба на носках, на пятках, ходьба выпадами, в глубоком приседе, бег в среднем темпе 2-3 мин., 8-9 ОРУ, СБУ, 2 раза ускорения по 20 метров; «Веселые старты»: Эстафета «Быстро возьми, быстро положи» (2 раза); Эстафета «Передача мяча» (2 раза);	Инструктор по физической культуре

Сроки	Мероприятия	Ответственные
	Эстафета «Лихие наездники» (2 раза); Бег в медленном темпе 1 мин.; Упражнения на восстановления дыхания.	
45-46	Разминка – ходьба на носках, на пятках, ходьба выпадами, в глубоком приседе, бег в среднем темпе 2-3 мин., 8-9 ОРУ, СБУ. Прыжки в длину с места 3 раза по 2 подхода; Челночный бег 3 по 10 метров 3-4 раза; Повторить тестовое упражнения на пресс «Подъем туловища из положения лежа (25 раз); Повторить подтягивание в висе лежа 10-12 раз; Медленный бег 1 мин; Упражнения на восстановление дыхания.	Инструктор по физической культуре
47-48	Разминка – ходьба на носках, на пятках, ходьба выпадами, в глубоком приседе, бег в среднем темпе 2-3 мин., 8-9 ОРУ, СБУ, 3-4 раза ускорения по 20 метров; Челночный бег 3 по 10 метров 3 раза; Тестовое упражнения на пресс «Подъем туловища из положения лежа (25 раз); Повторить подтягивание в висе лежа 10-12 раз; Переменный бег: 1 круг - бег, 1 круг – шагом; Упражнения на восстановления дыхания.	Инструктор по физической культуре
<b>Май</b>		
49-50	Разминка – ходьба на носках, на пятках, ходьба выпадами, в глубоком приседе, бег в среднем темпе 2-3 мин., 8-9 ОРУ, СБУ, 2 раза ускорения по 20 метров; Подвижные игры: «Мы, веселые ребята», «Чье звено быстрее построится».	Инструктор по физической культуре
51-52	ОРУ, подвижные игры по желанию детей	Инструктор по физической культуре
53-54	Веселые старты между воспитанниками, которые посещали спортивную секцию «Крепыши»	Инструктор по физической культуре
55	Разминка – ходьба на носках, на пятках, ходьба выпадами, в глубоком приседе, бег в среднем темпе 2-3 мин., 8-9 ОРУ, СБУ, 3-4 раза ускорения по 20 метров; Челночный бег 3 по 10 метров 3 раза; Тестовое упражнения на пресс, гибкость	Инструктор по физической культуре
56	Веселые старты между воспитанниками, которые посещали спортивную секцию «Крепыши»	Инструктор по физической культуре

### III. Организационный раздел

#### 3.1. Условия реализации программы

Материально – технические условия.

К организации материально – технических условий относятся условия, обеспечивающие качество уровня развития у дошкольников физических способностей и укрепления здоровья:

- специально оборудованный спортивный зал;
- наличие разнообразного спортивного инвентаря, тренажёров, инвентаря для занятий оздоровительной физкультурой;
- наличие музыкальной аппаратуры, компьютера;
- наличие дидактических игр, мультимедийных презентаций, пособий и атрибутов к занятиям.

#### **Кадровые условия реализации программы**

Педагог, реализующий дополнительную общеобразовательную программу физкультурно-спортивной направленности является дипломированным специалистом в области физической культуры и спорта. Педагог владеет методами организации, планирования, анализа и оценки как собственной деятельности, так и деятельности конкретного ребёнка или группы детей. Создает и поддерживает атмосферу дружеских отношений между детьми. Проявляет уважение к родителям, выстраивает партнёрские отношения с ними.

#### **3.2. Расписание занятий**

Периодичность занятий: 2 раза в неделю (1 академический час), 8 занятий в месяц.

Общее количество занятий по реализации дополнительной образовательной программы – 56 занятий.

#### **3.3. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.**

Насыщенная развивающая предметно - пространственная среда спортивного зала обеспечивает реализацию дополнительной образовательной программы. Образовательное пространство содержательно насыщено, легко трансформируется, является полифункциональным, вариативным, доступным и безопасным. Спортивный зал оснащён всеми необходимыми материалами, оборудованием и инвентарём. В спортивном зале выделены зоны для развития силовой выносливости, ловкости (гимнастическая стенка), оборудована зона тренажёров (развитие быстроты, силы, равновесия), зона для прыжков. Все зоны легко трансформируются и являются полифункциональными.

#### **3.4. Обеспеченность методическими материалами, средствами обучения.**

Обеспеченность дополнительной общеобразовательной программы методическими материалами и средствами обучения представлена в таблице.

Информационные: нормативно-правовая, методическая литература и интернет-ресурсы по темам: «Дополнительное физическое образование в ДОУ в рамках новых государственных федеральных требований», «Методы и приемы физического воспитания детей».

Материально-технические: спортивные тренажеры; спортивные пособия; рекомендации для родителей и педагогов учреждения по физическому воспитанию детей в домашних условиях и условиях группы; спортивная форма.

Кадровые: врач-педиатр (по согласованию), медицинская сестра (по согласованию), инструктор по физической культуре, воспитатели.

#### **ТСО**

1.	Проигрыватель	1
2.	ИКТ (интерактивный пол)	1
3.	Флеш-карта	1

#### **Учебно-спортивный материал**

1.	Стенка гимнастическая	1
2.	Гимнастические скамейки (400мм.)	2
3.	Гимнастическая скамейка (250мм)	1
4.	Обручи	2



5.	Гимнастические палки (деревянные)	1
6.	Гимнастические палки (пластмассовые)	3
7.	Гимнастические палки (с отверстием)	1
8.	Оборудование для метания	2
9.	Скакалки	6
10.	Канат 2 м.	12
11.	Шнуры	22
12.	Косички плетённые	18+12
13.	Мячи резиновые	2
14.	Мяч баскетбольный	2
15.	Кегли	25
16.	Маты (с наполнением (синий)	30
17.	Маты (Оранжевые)	5
18.	Коврик массажный (красный+синий)	1
19.	Мешочки для метания	10
20.	Разметчик игр	6
21.	Мячи надувные большие (фитболы)	20
22.	Кубики разноцветные	20
23.	Кубы разной высоты для спрыгивания	6
24.	Гантели	21
25.	Тренажер «Стэп»	1
26.	Тележка для мячей	2
27.	Навесное оборудование для подтягивания	2
28.	Доска-качели (деревянные)	2
29.	Оборудование от плоскостопия (круг – напольный)	1
30.	Коврики	14
31.	Клюшки	2
32.	Линейка (деревянная)	1
<b>Атрибуты, наглядный материал</b>		
1.	Бубен	1
2.	Маркировка для соревнований	30
3.	Браслеты для детей 3 группы здоровья	5

### 3.5. Список используемой литературы.

1. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 112 с.
2. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения: Для занятий с детьми 3-7 лет. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 48 с
3. .Е.В. Сулим «Детский фитнес» Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. М.: ТЦ Сфера. 2018 год. (Растим детей здоровыми);
4. Л.В. Малявка «Планирование физкультурных занятий в старшей группе учреждений дошкольного образования. II, III квартал»: пособие для педагогов учреждений дошкольного образования. Мозырь: Выснова, 2018г. – 158с.
5. Бережнова О.В., Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Мальши-крепыши». – М.: Издательский дом «Цветной мир», 2017. – 136с.
6. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Авт.-сост. Э. Я. Степаненкова. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2016. – 144 с.

### 3.6. Педагогическое обследование уровня развития по физической культуре у детей.

С целью определения развития физической подготовленности воспитанников, посещающих спортивную секцию дополнительного образования «Крепыши» в начале и в

конце учебного года проводятся диагностические обследования - испытания по предлагаемой ниже тестовой программе дважды в течение учебного года: (на первом занятии и на последнем).

Диагностика проводится по методике М.А. Руновой «Двигательная активность ребенка в детском саду», по следующим показателям:

- челночный бег
- прыжок в длину
- метание набивного мяча
- подбрасывание мяча
- гибкость
- статическое равновесие
- подъем из положения лежа на спине.

Критерии мониторинга: Высокий, средний и низкий уровень.

Предлагаемые детям двигательные тесты сравнительно просты, однако, учитывая возрастные особенности испытуемых, необходимо, чтобы дети заблаговременно освоили контрольные упражнения достаточно хорошо, чтобы при тестировании основное внимание было направлено на достижение результата.

Учитывая психологические особенности дошкольников, тестирование проводится в форме состязаний, в игровой форме. Такая обстановка вызывает у детей показать свой лучший результат. Перед каждым тестовым упражнением детям даются пробные попытки.

**Контрольные нормативы** для оценки общей физической подготовленности детей, посещающих спортивную секцию «Крепыши».

Тесты для определения скоростных качеств

1. Бег на 10м с хода (тест позволяет оценить скоростные качества ребенка и его реакцию).
1. Прыжок в длину с места
2. Бросок набивного мяча весом 1 кг способом из-за головы двумя руками стоя (тестируются уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности).

Тесты для определения ловкости и координационных способностей

1. Челночный бег 3 раза по 10м (определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки).
2. Статическое равновесие (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей).
3. Подбрасывание и ловля мяча (тест на ловкость и координацию).
4. Гибкость (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

Тесты для определения силовой выносливости

5. Подъем из положения лежа на спине (тест для определения силовой выносливости).

#### **Ориентировочные показатели физической подготовленности детей**

№	Наименование показателя	Пол	6 лет	7-8 лет
1	Время бега на 10 м с ходу (сек.)	мал.	2,5 – 2,1	2,3 – 2,0
		дев.	2,6-2,2	2,5-2,1
2	Время челночного бега (3x10)(сек)	мал.	11,2-9,9	9,8-9,5
		дев.	13,3-10,0	10,0-9,9
3	Длина прыжка с места (см)	мал.	100-150	130-155
		дев.	90-140	125-150
4	Дальность броска набивного мяча весом 1 кг из – за головы, стоя (см)	мал.	175-300	220-350
		дев.	170-280	190-330

5	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)	мал.	26-40	45-60
		дев.	26-40	40-55
6	Подъем из положения лежа на спине (кол-во)	мал.	12-25	15-30
		дев.	11-20	14-28
7	Наклон из положения стоя (см)	мал.	4-7	5-8
		дев.	7-10	8-12

Для развития физических качеств в план включены проведение игр-эстафет, подвижных игр, организация двигательной активности в течение дня.



