

АДМИНИСТРАЦИЯ ЗАВОДСКОГО РАЙОНА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Принята на заседании  
методического совета  
от 23.05.2023  
протокол № 16



УТВЕРЖАЮ  
Директор МУДО «ЦДО»  
А.В.Котлячков  
2021 г.

Приказ от 25.05.23 № 219

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа.

«Капитошка»

Возраст детей: 5-6 лет

Срок реализации – 1 год.

Педагога дополнительного образования  
высшей квалификационной категории  
Паглазовой Натальи Эскандеровны

Саратов 2023г.

## Оглавление

|   |    |
|---|----|
| I.Комплекс основных характеристик программы _____       | 3  |
| I.1 Пояснительная записка _____                         | 3  |
| I.2. Цель и задачи программы _____                      | 7  |
| I.3. Планируемые результаты и способы их проверки _____ | 7  |
| I.4 Формы и периодичность контроля _____                | 9  |
| I.5. Содержание программы. _____                        | 10 |
| 1.5.1. Учебный план _____                               | 10 |
| 1.5.2. Содержание учебного плана _____                  | 10 |
| II.Комплекс организационно-педагогических условий _____ | 14 |
| 2.1. Методическое обеспечение _____                     | 15 |
| 2.2.Условия реализации _____                            | 15 |
| 2.3. Оценочно-диагностические материалы _____           | 16 |
| 2.4.Список литературы _____                             | 17 |
| 2.5. Календарный учебный график _____                   | 18 |
| Приложение 1. План воспитательной работы. _____         | 21 |
| Приложение 2. Оценочно-диагностические материалы. _____ | 22 |

# **I Комплекс основных характеристик программы.**

## **1.1 Пояснительная записка.**

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причем эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организованно воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни. Сохранение и укрепление здоровья дошкольника – одна из актуальных проблем нашего времени. Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать, размахивать руками. И чаще всего, ребенок только на занятии физической культуры может дать волю энергии заложенной в нем. Но этого, конечно, не достаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так актуальны занятия общей физической подготовки. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваются духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремленности. *Актуальность* разработки программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды.

***Педагогическая целесообразность:*** Методики, приемы и технологии, используемые в процессе реализации программы, подобраны из числа адаптированных к особенностям физиологии и психологии дошкольников. Образовательную деятельность предполагается осуществлять средствами игры, являющейся основной формой работы с детьми дошкольного возраста и ведущим видом деятельности, на основе ненасильственного физического воспитания. Роль педагога заключается в создании игровой ситуации и организации игровой предметно-пространственной среды. Педагогическая технология опирается на принцип активности учащихся, характеризуемый высоким уровнем мотивации, наличием творческой и эмоциональной составляющих. Педагогически значимым итогом освоения программы является содействие всестороннему, гармоничному развитию детей дошкольного возраста.

***Отличительной 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.

Основными нормативными документами, положенными в основу программы являются:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- 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»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

***Срок реализации программы*** – 1 год.

***Объём программы:***

1 год обучения – 72 часа

***Возраст детей.***

Данная программа разработана и адаптирована для детей в возрасте 5 – 6 лет.

### **Психолого-педагогические особенности возрастной категории учащихся.**

Эффективность освоения любого вида деятельности во многом зависит от наличия у учащегося мотивации к познавательной деятельности. Важнейшая задача педагога – создать условия для появления у учащихся положительных эмоций по отношению к деятельности, к её содержанию, формам и методам осуществления. Создать оптимальные условия для каждого ребенка в процессе освоения им двигательного опыта.

Эмоциональное возбуждение активизирует процессы внимания, запоминания, осмысления. Специфика возраста требует частой смены вида деятельности детей на одном занятии, а также форм взаимодействия педагога с учащимися. Основным методом эмоционального стимулирования служит создание атмосферы успеха и комфорта на занятиях.

## **Особенности возрастной группы учащихся.**

### ***Возраст детей.***

Данная программа разработана и адаптирована для детей в возрасте от 5 до 6 лет. У ребенка с 1,5 до 6 лет жизни, под воздействием обучения, условные связи закрепляются и совершенствуются. Повышается физическая подготовленность, совершенствуются психофизические качества. Таким образом, понимание особенностей развития нервной системы ребенка позволяет педагогом посредством упражнений и подвижных игр укреплять и совершенствовать его нервную систему. За период раннего и дошкольного детства непрерывно изменяются показатели физического развития: роста, массы тела, окружности головы, грудной клетки. После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

Проявления в психическом развитии:

- хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить;
- стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении со взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость;
- стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического воспитания детей дошкольного возраста является учет их возрастных особенностей. Таким образом, познание особенностей психофизического развития, формирования двигательных функций позволяет сделать вывод о необходимости создания для ребенка возможности правильно двигаться, т.е. заложить у него основы физической культуры. Важную роль здесь, об этом нельзя забывать, играют воспитание и обучение.

### ***Режим занятий.***

Занятия проводятся 2 раза в неделю по одному учебному часу (30мин). Учитывая возраст детей, психологические особенности, определена наполняемость групп 6 – 8 чел. Также занятия могут проводиться совместно с родителями.

### ***Форма обучения*** – очная.

По программе предусматривается временная организация образовательного процесса в дистанционном режиме с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий для обеспечения доступности образования для всех учащихся в особых обстоятельствах (периоды самоизоляции, карантин, в связи с повышенной заболеваемостью вирусными заболеваниями, и т.д.). Учебный процесс в

такие периоды организуется с использованием интернет ресурсов, электронной почты, мессенджеров.

Основные элементы построения образовательной деятельности:

Основными формами обучения, по данной программе, являются:

\* по количеству детей участвующих в занятии:

- коллективная, групповая и индивидуальная,

\* по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей

- практикум, игровые, театрализованные.

\* по дидактической цели:

- вводное занятия, занятия по углублению знаний, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

### ***Принципы обучения:***

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

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

Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребёнок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребёнка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребёнок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

## **1.2. Цель программы**

**Цель программы** носит ознакомительный характер в воспитании, формировании физически здоровой личности ребёнка, средствами общей физической подготовки.

### **Задачи:**

#### **Воспитательные:**

содействовать становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели; воспитанность, координационные способности. Воспитывать привычку к здоровому и активному образу жизни.

#### **Развивающие:**

способствовать укреплению здоровья учащихся, формировать правильные навыки выполнения основных движений. Развивать психофизические качества, музыкальные, интеллектуальные, сенсорные способности.

#### **Обучающие:**

Способствовать расширению кругозора, формированию познавательных интересов детей, поддерживать интерес к двигательной деятельности.

Задачи воспитательной работы внутри объединения:

- воспитывать взаимоуважение (взаимопомощь, доброе отношение друг к другу);
- создать условия для самовыражения учащихся, развивать творческую деятельность;
- развивать активную жизненную позицию учащегося;
- внедрять и соблюдать собственные ритуалы, традиции.

## **1.3. Планируемые результаты и способы их проверки**

### **Ожидаемый результат:**

Предполагается, что у учащихся, занимающихся по дополнительной программе, включающей в себя общую физическую подготовку, могут быть:

- развиты основные физические качества, координационные и ритмические способности, гибкость, ловкость, выносливость, чувство динамического равновесия;

- сформирована культура движений, правильная осанка, потребность в здоровом образе жизни;

- сформированы такие качества личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, Содержание программы направлено на физическое развитие ребёнка: приобретение учащимися опыта в следующих видах деятельности: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие

таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Освоение программы обеспечивает учащимся достижения планируемых предметных и личностных образовательных результатов.

### ***Личностные результаты:***

- физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками,
- любознательный, активный,
- эмоционально отзывчивый.

### ***Предметные результаты:***

- овладевший необходимыми умениями и навыками.

К концу обучения дети будут знать и уметь:

| № | Тематические блоки.                        | Знания.   | Умения.  |
|---|--|---|--|
| 1 | Введение в программу                       | Беседа о формировании у детей навыков здорового образа жизни.   | техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке; гигиена, закаливание.                         |
| 2 | Строевые упражнения                        | Виды строевых упражнений.   | Уметь строиться в колонну по одному, построение в пары (парами), построение в одну шеренгу, построение в круг. |
| 3 | Общеразвивающие упражнения                 | Будут знать общеразвивающие упражнения для развития гибкости координации, быстроты, выносливости, развитие силовых способностей, формирование осанки.         | Уметь слушать и выполнять соответствующие упражнения.  |
| 4 | Физкультурно – оздоровительные упражнения. | Будут знать комплекс утренней гимнастики, физминуток, дыхательных упражнения, комплекс упражнений по профилактике нарушений осанки, стоп гимнастики для глаз. | Уметь слушать и выполнять соответствующие упражнения.  |



|   |                                       |   |  |
|---|---------------------------------------|---|--|
| 5 | Подвижные и спортивные игры.          | Будут знать игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию; с прыжками, бегом, метания и броски;  | Уметь слушать и выполнять соответствующие упражнения<br>Правила подвижных игр. |
| 6 | Физкультурно – досуговые мероприятия. | Будут знать упражнения направленные на формирование у детей выносливости, смекалки, ловкости, умения жить в коллективе, усиление интереса к физическим упражнениям, двигательной активности, приобщающие к спорту и здоровому образу жизни. | Уметь слушать и выполнять соответствующие упражнения<br>Правила подвижных игр. |
| 7 | Танцевальные движения.                | Познакомятся с элементами танца.  | Будут уметь двигаться в танце  |

#### *Формы организации занятий.*

Работа в объединении состоит из теоретической и практической подготовки к занятиям. Теоретическая подготовка: место занятий, инвентарь, техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке; гигиена, закаливание, правила подвижных игр. Практическая подготовка: в начале занятия разминка, затем в игровой форме проходит основная часть занятия, упражнения на развитие быстроты и ловкости, выносливости; упражнения на развитие равновесия и координации движений; упражнения на ориентировку в пространстве; упражнения на развитие гибкости; упражнения на развитие силы; подвижные игры; Для творческого развития даются специальные задания на придумывание игр и упражнений.

Ожидаемые результаты воспитательной работы объединения:

- приобщение учащихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе;
  - формирование у учащихся основ российской гражданской идентичности;
  - готовность учащихся к саморазвитию;
  - ценностные установки и социально-значимые качества личности;
- активное участие в социально-значимой деятельности

#### **1.4. Формы и периодичность контроля**

##### *Способы проверки результатов программного материала:*

Проверка результативности освоения программы проводится по следующим формам:

-наблюдение педагога на каждом занятии, тестирование 1 раз в полугодие.

## 1.5. Содержание программы.

### 1.5.1. Учебный план.

| № | Содержание тем                               | всего | Кол-во часов |          |          |     |     | Форма аттестации/<br>контроль |
|---|--|-------|--------------|----------|----------|-----|-----|-------------------------------|
|   |  |       | очно         |          |          | дот |     |                               |
|   |  |       | теория       | практика | с/работа |     |     |                               |
| 1 | Введение в программу.<br>Охрана труда.       | 1ч.   |              | 1ч.      |          |     |     | тестирование                  |
| 2 | Строевые упражнения                          | 13ч.  | 3ч.          | 10ч.     |          |     |     | тестирование<br>зачёт.        |
| 3 | Общеразвивающие упражнения                   | 13ч.  | 3ч.          | 10ч.     |          |     |     | тестирование<br>зачёт.        |
| 4 | . Физкультурно – оздоровительные упражнения. | 11ч.  | 2ч.          | 9ч.      |          |     |     | тестирование                  |
| 5 | Подвижные и спортивные игры.                 | 11ч   | 1ч.          | 10ч.     |          |     |     | тестирование<br>зачёт.        |
| 6 | Физкультурно – досуговые мероприятия.        | 2ч    | 1ч.          | 1ч.      |          |     |     | тестирование,<br>зачёт.       |
| 7 | Танцевальные движения.                       | 11ч   | 4ч.          | 7ч.      |          |     |     | тестирование,<br>зачёт.       |
| 8 | Резервные часы                               | 7ч.   |              |          |          | 1ч. | 6ч. |                               |
| 9 | Контрольно – диагностические занятия.        | 3ч.   | 3ч.          |          |          |     |     |                               |
|   | Итого:                                       | 72ч.  | 17ч.         | 48ч.     |          | 1ч  | 6ч  |                               |

### 1.5.2. Содержание учебного плана.

1. Введение в программу. Охрана труда.

*Теория:*

Вводная беседа. Знакомство с курсом.

2. Строевые упражнения

*Теория.*

Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке; гигиена, закаливание, правила строевых упражнений.

*Практика:*

Общая физическая подготовка. Строевые упражнения.

3. Общеразвивающие упражнения.

*Теория.*

Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке; гигиена, закаливание, правила подвижных игр.

*Практика.*

Общая физическая подготовка, умение сохранять правильную осанку; упражнения на ловкость, выносливость и других физических качеств;

4. Физкультурно – оздоровительные упражнения.

*Теория.*

Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке; гигиена, закаливание, правила дыхательных упражнений.

*Практика.*

Общая физическая подготовка, умение правильно дышать.

5. Подвижные и спортивные игры.

*Теория.*

Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке; гигиена, закаливание, правила подвижных игр.

*Практика.*

Общая физическая подготовка, умение сохранять правильную осанку; упражнения на ловкость, выносливость и других физических качеств;

6. Физкультурно – досуговые мероприятия.

*Теория.*

Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке; гигиена, закаливание, правила подвижных игр.

*Практика.*

упражнения на координацию движения; подвижные игры;

7. Танцевальные движения.

*Теория.*

Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке; гигиена, закаливание, правила подвижных игр.

*Практика.*

Изучение танцевальных элементов. Подвижные игры;

8. Резервные часы. Теория:

Повторение и закрепление материала.

Практика:

Повторение и закрепление материала.

9. Контрольно – диагностические занятия.

Теория:

Подведение итогов пройденного материала.

Практика:

Выполнение тестовых заданий.

### **Примерный перечень основных движений, спортивных игр и упражнений.**

*1. Основные движения. Ходьба.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону (направо и налево). Ходьба в колонне по одному, по двое (парами). Ходьба по прямой, по кругу, вдоль

границ зала, змейкой (между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, изменением направления, темпа, со сменой направляющего. Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, по верёвке (диаметр 1,5-3 см), по доске, гимнастической скамейке, бревну (с перешагиванием через предметы, с поворотом, с мешочком на голове, ставя ногу с носка, руки в стороны). Ходьба по ребристой доске, ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз (ширина 15-20 см, высота 30-35 см).

Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой на 20-25 см от пола, через набивной мяч (поочередно через 5-6 мячей, положенных на расстоянии друг от друга), с разными положениями рук. Кружение в обе стороны (руки на поясе).

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне (по одному, по двое); бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с изменением темпа, со сменой ведущего.

**Ползание, лазанье.** Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед. Пролезание в обруч.

**Прыжки.** Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом. Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (на правой и левой поочередно). Прыжки через линию, поочередно через 4-5 линий, расстояние между которыми 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высотой 5-10 см. Прыжки с высоты 20-25 см, в длину с места (не менее 70 см). Прыжки с короткой скакалкой.

**Катание, бросание, ловля, метание.** Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). Метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

**Групповые упражнения с переходами.** Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом; размыкание и смыкание.

**Ритмическая гимнастика.** Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и циклических движений под музыку.

### *1. Общеразвивающие упражнения.*

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.** Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно) отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.** Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

**Статические упражнения.** Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд).

### *3. Спортивные упражнения*

**Катание на санках.** Скатываться на санках с горки, тормозить при спуске с нее, подниматься с санками на гору

**Скольжение.** Скользить самостоятельно по ледяным дорожкам.

### *4. Подвижные игры*

**С бегом.** «Самолеты», «Цветные автомобили», «У медведя во бору», «Птичка и кошка», «Найди себе пару», «Лошадки», «Позвони в погремушку», «Бездомный заяц», «Ловишки».

**С прыжками.** «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике», «Зайка серый умывается».

**С ползанием и лазаньем.** «Пастух и стадо», «Перелет птиц», «Котята и щенята».

**С бросанием и ловлей.** «Подбрось - поймай», «Сбей булаву», «Мяч через

сетку».

**На ориентировку в пространстве, на внимание.**

«Найди, где спрятано», «Найди и промолчи», «Кто ушел?», «Прятки».

**Народные игры.** «У медведя во бору» и др.

**Спортивные развлечения.** «Спорт—это сила и здоровье», «Веселые ритмы». «Здоровье дарит Айболит».

## **II. Комплекс организационно-педагогических условий.**

### **2.1. Методическое обеспечение программы.**

#### *Приёмы и методы.*

Учитывая возрастные особенности развития дошкольников, ознакомление с новым материалом осуществляется через сюжетное построение занятия в процессе общения детей с игровым персонажем. Учитывая низкий уровень восприятия, на занятиях происходит частая смена видов деятельности. На занятиях применяются различные методы обучения (словесный, наглядный и практический). Каждое занятие по темам, как правило, включает в себя теоретическую и практическую часть. Практическая часть является продолжением и закреплением теоретической части.

Методы практических занятий: тренировочные занятия направлены на развитие двигательных и функциональных возможностей детей; игровое занятие построено на основе разнообразных подвижных игр, игр - эстафет; комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, подвижные игры). Практическое занятие состоит из трех частей: подготовительная (спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения и т. д.); основная (упражнения из разделов учебного плана), заключительная (ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры).

| № | Перечень разделов.                  | Формы занятий по разделу. | Приёмы и методы организации учебно – воспитательного процесса. | Формы подведения итогов. | Средства технического оснащения, дидактический материал. |
|---|-------------------------------------|---------------------------|--|--------------------------|--|
| 1 | Введение в программу. Охрана труда. | Беседа, рассказ.          | Словесный, наглядный, практический.                            | Опрос, тестовые задания. | Спортивный инвентарь, наглядные пособия.                 |
| 2 | Строевые упражнения                 | Беседа, рассказ.          | Словесный, наглядный, практический.                            | Опрос, тестовые задания. | Спортивный инвентарь, наглядные пособия.                 |
| 3 | Общеразвивающие                     | Беседа,                   | Словесный,   | Опрос,                   | Спортивный   |

|   |  |                     |   |                                |   |
|---|--|---------------------|---|--------------------------------|---|
|   | упражнения                                       | рассказ.            | наглядный,<br>практический.               | тестовые<br>задания.           | инвентарь,<br>наглядные<br>пособия.               |
| 4 | Физкультурно –<br>оздоровительные<br>упражнения. | Беседа,<br>рассказ. | Словесный,<br>наглядный,<br>практический. | Опрос,<br>тестовые<br>задания. | Спортивный<br>инвентарь,<br>наглядные<br>пособия. |
| 5 | Подвижные и<br>спортивные игры.                  | Беседа,<br>рассказ. | Словесный,<br>наглядный,<br>практический. | Опрос,<br>тестовые<br>задания. | Спортивный<br>инвентарь,<br>наглядные<br>пособия. |
| 6 | Физкультурно –<br>досуговые<br>мероприятия.      | Беседа,<br>рассказ. | Словесный,<br>наглядный,<br>практический. | Опрос,<br>тестовые<br>задания. | Спортивный<br>инвентарь,<br>наглядные<br>пособия. |
| 7 | Танцевальные<br>движения.                        | Беседа,<br>рассказ. | Словесный,<br>наглядный,<br>практический. | Опрос,<br>тестовые<br>задания. | Спортивный<br>инвентарь,<br>наглядные<br>пособия. |

*Форма подведения итогов.*

Проведение игровых программ, тематических и досуговых праздников.

## **2.2. Условия реализации**

### **Материально-техническое обеспечение**

Занятия проходят в светлом, теплом, хорошо проветриваемом помещении.

Для работы нужно:

*Инструменты:* спортивный инвентарь, магнитофон, проектор, диски;

*Дидактические:* компьютер с выходом в Интернет, дидактический материал, наглядные пособия, карточки соответствующая литература.

### **Кадровое обеспечение**

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий образование, соответствующее требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

### **Работа с родителями:**

Программа предусматривает вовлечение родителей в образовательный процесс через участие в открытых занятиях, анкетирование, организацию фоторепортажа, участие в игровых, тематических и досуговых праздниках.

### 2.3. Оценочно-диагностические материалы.

Показателем оценки качества образовательного процесса в объединении является качество освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Оценивание результативности способствует росту самооценки и познавательных интересов учащихся, а также диагностирует мотивацию их личностных достижений, и исходит из потребностей учащегося и педагога получить информацию о том, насколько эффективно проходит их взаимодействие в ходе образовательного процесса.

На каждом занятии оцениваются полученные знания и навыки по всем разделам программы, дается оценка выполненным заданиям и обязательно у каждого ребенка отмечаются положительные стороны его деятельности.

Оценивание освоения программы учащимися осуществляется в соответствии с таблицей:

| <i>Оцениваемые параметры</i>                                       | <i>Критерии</i>  | <i>Степень выраженности критерия</i>  | <i>Кол. баллов</i> | <i>Формы отслеживания</i>        |
|--|--|---|--------------------|----------------------------------|
| Практические умения в рамках программы дополнительного образования | Соответствие практических умений и навыков программным требованиям, владение способами и методами решения творческих задач | - ребенок овладел менее чем 50% предусмотренных умений и навыков; испытывает серьезные затруднения при решении творческих задач:                          | 1 балл             | Выполнение практического задания |
|  |  | - объем усвоенных умений и навыков составляет более 50%; решает задачи с помощью педагога.  | 2 балла            |                                  |
|  |  | - ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой, самостоятельно, не испытывая затруднений, решает творческие задачи. | 3 балла            |                                  |

В соответствии с оценкой результатов подготовки определяется уровень подготовки учащегося по программе:

- 5-6 баллов – высокий уровень,
- 3-4 – средний уровень,
- 0-2 – низкий уровень.



## 2.4. ЛИТЕРАТУРА

### *Основная:*

- Э. Я Степаненкова *Теория и методика физического воспитания и развития ребенка* Москва, Издательский центр «Академия» 2007;
- М. Ю. Картушина *Зеленый огонек здоровья* Программа оздоровления дошкольников, Сфера, Москва 2007;
- Волошина Л. Н. *Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет* Издательство: М.: АРКТИ Год: 2004
- Т. О. Крусева *Справочник инструктора по физической культуре в ДОУ*, Ростов – на Дону, Феникс, 2005;
- Воротилкина И. М. *Физкультурно – оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении.*, Москва Издательство НЦ ЭНАС ,2004г.
- Голицына Н. С. *Физкультурный калейдоскоп для дошкольников.* Москва, 2006г.

### *Дополнительная:*

- Н. И. Николаева *Школа мяча*, Санкт-Петербург, Детство – Пресс, 2008;
23. Моргунова О. Н. *Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ* Из опыта работы. - Воронеж: ТЦ “Учитель”, 2005.
- О. В. Козырева *Лечебная физкультура для дошкольников* , Москва, Просвещение, 2005;
- Утробина К. К. *Занимательная физкультура в детском саду.* Издательство ГНОМ и Д, 2005г.

### *Интернет-ресурсы:*

- видеозаписи занятий Гимнастика с мамой, автор Е. Железнова.

## 2.5. Календарный план дополнительной общеразвивающей программы.

| №з-я. | Кол-во ч. | Содержание тем.  | Месяц.    |
|-------|-----------|--|-----------|
| 1-2з. | 2ч.       | Работа по комплектованию групп.                                  | Сентябрь. |
| 3з.   | 1ч.       | Охрана труда. Вводное занятие.                                   |           |
| 4з.   | 1ч.       | Строевые упражнения.<br>Контрольно – диагностические упражнения. |           |
| 5з.   | 1ч.       | Общеразвивающие упражнения.                                      |           |
| 6з.   | 1ч.       | Физкультурно – оздоровительные упражнения                        |           |
| 7з.   | 1ч.       | Подвижные и спортивные игры.                                     |           |
| 8з.   | 1ч.       | Танцевальные движения.   |           |
| 1з.   | 1ч.       | Строевые упражнения.   | Октябрь.  |
| 2з.   | 1ч.       | Общеразвивающие упражнения.                                      |           |
| 3з.   | 1ч.       | Физкультурно – оздоровительные упражнения                        |           |
| 4з.   | 1ч.       | Танцевальные движения.   |           |
| 5з.   | 1ч.       | Подвижные и спортивные игры.                                     |           |
| 6з.   | 1ч.       | Общеразвивающие упражнения.                                      |           |
| 7з.   | 1ч.       | Резервные часы.  |           |
| 8з.   | 1ч.       | Физкультурно – досуговое мероприятие.                            |           |
| 1з.   | 1ч.       | Строевые упражнения.   | Ноябрь.   |
| 2з.   | 1ч.       | Общеразвивающие упражнения.                                      |           |

|     |     |   |          |
|-----|-----|---|----------|
| 3з. | 1ч. | Физкультурно – оздоровительные упражнения |          |
| 4з. | 1ч. | Танцевальные движения.                    |          |
| 5з. | 1ч. | Подвижные и спортивные игры.              |          |
| 6з. | 1ч. | Общеразвивающие упражнения.               |          |
| 7з. | 1ч. | Физкультурно – оздоровительные упражнения |          |
| 8з. | 1ч. | Строевые упражнения.                      |          |
| 1з. | 1ч. | Физкультурно – оздоровительные упражнения | Декабрь. |
| 2з. | 1ч. | Танцевальные движения.                    |          |
| 3з. | 1ч. | Общеразвивающие упражнения.               |          |
| 4з. | 1ч. | Резервные часы.                           |          |
| 5з. | 1ч. | Танцевальные движения.                    |          |
| 6з. | 1ч. | Физкультурно – оздоровительные упражнения |          |
| 7з. | 1ч. | Строевые упражнения.                      |          |
| 8з. | 1ч. | Контрольно – диагностическое з-е.         |          |
| 1з. | 1ч. | Танцевальные движения.                    | Январь.  |
| 2з. | 1ч. | Строевые упражнения.                      |          |
| 3з. | 1ч. | Подвижные и спортивные игры.              |          |
| 4з. | 1ч. | Физкультурно – оздоровительные упражнения |          |
| 5з. | 1ч. | Общеразвивающие упражнения.               |          |
| 6з. | 1ч. | Резервные часы.                           |          |
| 7з. | 1ч. | Подвижные и спортивные игры.              |          |

|     |     |   |          |
|-----|-----|---|----------|
| 8з. | 1ч. | Строевые упражнения.                      |          |
| 1з. | 1ч. | Танцевальные движения.                    | Февраль. |
| 2з. | 1ч. | Общеразвивающие упражнения.               |          |
| 3з. | 1ч. | Подвижные и спортивные игры.              |          |
| 4з. | 1ч. | Физкультурно – оздоровительные упражнения |          |
| 5з. | 1ч. | Строевые упражнения.                      |          |
| 6з. | 1ч. | Резервные часы.                           |          |
| 7з. | 1ч. | Общеразвивающие упражнения.               |          |
| 8з. | 1ч. | Подвижные и спортивные игры.              |          |
| 1з. | 1ч. | Строевые упражнения.                      | Март.    |
| 2з. | 1ч. | Танцевальные движения.                    |          |
| 3з. | 1ч. | Общеразвивающие упражнения.               |          |
| 4з. | 1ч. | Физкультурно – оздоровительные упражнения |          |
| 5з. | 1ч. | Резервные часы.                           |          |
| 6з. | 1ч. | Танцевальные движения.                    |          |
| 7з. | 1ч. | Строевые упражнения.                      |          |
| 8з. | 1ч. | Общеразвивающие упражнения.               |          |
| 1з. | 1ч. | Физкультурно – оздоровительные упражнения | Апрель.  |
| 2з. | 1ч. | Танцевальные движения.                    |          |
| 3з. | 1ч. | Строевые упражнения.                      |          |
| 4з. | 1ч. | Физкультурно – оздоровительные упражнения |          |
| 5з. | 1ч. | Общеразвивающие упражнения.               |          |

|        |      |   |      |
|--------|------|---|------|
| 6з.    | 1ч.  | Физкультурно – досуговое мероприятие.     |      |
| 7з.    | 1ч.  | Резервные часы.                           |      |
| 8з.    | 1ч.  | Строевые упражнения.                      |      |
| 1з.    | 1ч.  | Контрольно – диагностическое з-е          | Май. |
| 2з.    | 1ч.  | Физкультурно – оздоровительные упражнения |      |
| 3з.    | 1ч.  | Танцевальные движения.                    |      |
| 4з.    | 1ч.  | Общеразвивающие упражнения.               |      |
| 5з.    | 1ч.  | Подвижные и спортивные игры.              |      |
| 7з.    | 1ч.  | Резервные часы.                           |      |
| 8з.    | 1ч.  | Общеразвивающие упражнения.               |      |
| Итого. | 72ч. |   |      |

## Приложение 1.

### План воспитательной работы.

| Наименование мероприятия  | Дата, время и место проведения | Количество участников мероприятия (учащихся) | Место проведения мероприятия |
|---|--------------------------------|--|------------------------------|
| Воспитывать выносливость, силу духа, любовь к Родине, на примере русских богатырей. | В течении всего учебного года  | 30чел.                                       | МУДО «ЦДО»                   |
| Экологическая акция «Эколята – Дошколята»   | Октябрь 2023г.                 | 30 чел.                                      | МУДО «ЦДО»                   |
| «Птицы зимой» - мероприятие в рамках проекта «Делами добрыми едины»                 | Декабрь 2023г.                 | 20 чел.                                      | МУДО «ЦДО»                   |
| Рождественские народные традиции – игровая программа.                               | Январь 2024г.                  | 30чел  | МУДО «ЦДО»                   |
| Знакомство с игровыми народными традициями на «Масленицу»                           | Март 2024г.                    | 30чел.                                       | МУДО «ЦДО»                   |

|  |             |         |            |
|--|-------------|---------|------------|
| В рамках проекта «Музыкальный театр» - театрализованное представление по русским народным сказкам. | Март 2024г. | 30чел.  | МУДО «ЦДО» |
| Спортивное мероприятие «Мама, папа, я - спортивная семья»  | Май 2024г.  | 30 чел. | МУДО «ЦДО» |

Приложение 2.

## Оценочно-диагностические материалы.

### УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ИНТЕГРАТИВНЫХ КАЧЕСТВ.

Интегративное качество «Физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками».

| № | Ф.И. ребёнка | Владеет основными движениями | Проявляет двигательную активность, интерес к совместным играм и физическим упражнениям | Владеет доступными навыками самообслуживания | Имеет элементарные представления о ценности здоровья, пользе закаливания, соблюдения гигиены. | Итоговый показатель по каждому ребёнку (среднее значение) |
|---|--------------|------------------------------|--|--|---|---|
|   |              |                              |  |  |   |   |
|   |              |                              |  |  |   |   |
|   |              |                              |  |  |   |   |
|   |              |                              |  |  |   |   |
|   |              |                              |  |  |   |   |
|   |              |                              |  |  |   |   |
|   |              |                              |  |  |   |   |