https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2022/12/14/rabochaya-programma-kruzhok-fizkulyata

#

Рабочая программа. Кружок "Физкулята"

рабочая программа по физкультуре (старшая, подготовительная группа)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ОФП «ФИЗКУЛЯТА» (5-7 лет)

__**Целью**__ программы является воспитание физически здоровой личности ребенка, средствами общей физической подготовки.

__Задачи__:

Образовательные:

- приобретать знания, необходимые для организованных и самостоятельных занятий по ОФП;

- создать оптимальные условия для совершенствования физических качеств дошкольника (ловкость, сила, быстрота, координация движений, выносливость);

- содействовать становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью;

- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.

Развивающие:

- развивать основные физические качества;

- формировать умения ориентировки в пространстве;

- ознакомить детей с элементами спортивных игры (баскетбол, футбол, волейбол) и понять сущность коллективной игры с правилами.

- воспитывать нравственность, личностные качества (активность, самостоятельность, дружелюбность).

Оздоровительные:

- содействовать укреплению здоровья детей, формировать и поддерживать правильную осанку, производить профилактику плоскостопия;

- повышать умственную работоспособность;

- формировать навыки здорового образа жизни средствами ОФП;

- самостоятельное использование ОФП, как метод снятия высокого психофизического напряжения.

[Скачать](https://nsportal.ru/sites/default/files/2022/12/14/kruzhok_ofp.docx)

Предварительный просмотр:

Муниципальное образовательное учреждение

дополнительного образования

«Детско-юношеская спортивная школа»

| СОГЛАСОВАНО «___»_____20___г. Заместитель директора по УВР _____О.В. Щелкунова | УТВЕРЖДАЮ «___»_____20___г. Директор МОУ ДО «ДЮСШ» _____Н.Г.Нерадовская |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ОФП

«ФИЗКУЛЯТА»

физкультурно-спортивная направленность

Возраст детей: 5-7 лет

Срок реализации: 1 учебный год

Составитель:

Терехова Валерия Андреевна,

тренер-преподаватель

г. Сольвычегодск, 2022

Содержание

1. Титульный лист.....1

2. Содержание……2

3. Пояснительная записка……3

4. Актуальность……4

5. Возможность использования Программы в других

образовательных системах……6

6. Цели и задачи Программы……6

8. Отличительные особенности Программы……7

9. Характеристика обучающихся по Программе……9

11. Формы и режим занятий по Программе……11

12. Содержание программы……13

14. Учебный план, учебно-тематический план,

календарный учебный график……15

16. Условия реализации Программы……21

17. Список информационных ресурсов……23

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Физкулята» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана для дошкольников 5-7 лет. Программа ориентирована на удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014г. № 1726-р);

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196);

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы)(письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. №09-3242);

- Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме (утв. Министерством просвещения РФ 28 июня 2019 года №МР-81/02вн);

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. №882/391);

- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» СанПиН 2.4.4.3172-14 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04 июля2014г. Москвы);

- Устав муниципального образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» и с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности и спецификой работы учреждения.

Главной ценностью для человека является его здоровье. 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.

2. Актуальность Программы

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 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 10 лет выявила 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.

Программа для кружковой работы спортивно-оздоровительной направленности «Общая физическая подготовка» разработана с учетом требований, предъявляемых к содержанию программ дополнительного образования (Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844).

Существуют разные дополнительные программы по физкультурно-оздоровительному направлению, но многие из них направлены на развитие тех физических качеств, которые необходимы для занятий определенным видом спорта. Данная же программа развивает общие физические качества дошкольников.

Анализ детского (родительского) спроса на дополнительные образовательные услуги в данном виде деятельности показал, что все родители мечтают, чтобы их дети были здоровыми, красивыми, умными, добрыми.

На основании результатов анализа образовательной деятельности МОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» за 2021-2022 учебный год был сделан вывод о необходимости внедрения дополнительных Программ физкультурно-оздоровительной направленности для дошкольников, чем мы будем способствовать оптимизации двигательной деятельности детей, улучшения физической подготовленности и запаса прочности здоровья, а также поддержке и развитию талантливых детей.

В муниципальном образовательном учреждении «Детско-юношеская спортивная школа» имеется потребность в помещении, территории, оборудовании для проведения учебно-тренировочных занятий с дошкольниками, поэтому учебно-тренировочные занятия проходят на базе муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида № 29 «Солнышко».

3. Возможность использования Программы в других образовательных системах

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Физкулята» реализуется в муниципальном образовательном учреждении «Детско-юношеская спортивная школа» в сетевой форме совместно с муниципальным дошкольным образовательным учреждением «Детский сад общеразвивающего вида № 29 «Солнышко».

4. Цели и задачи Программы

Целью программы является воспитание физически здоровой личности ребенка, средствами общей физической подготовки.

Задачи:

Образовательные:

- приобретать знания, необходимые для организованных и самостоятельных занятий по ОФП;

- создать оптимальные условия для совершенствования физических качеств дошкольника (ловкость, сила, быстрота, координация движений, выносливость);

- содействовать становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью;

- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.

Развивающие:

- развивать основные физические качества;

- формировать умения ориентировки в пространстве;

- ознакомить детей с элементами спортивных игры (баскетбол, футбол, волейбол) и понять сущность коллективной игры с правилами.

- воспитывать нравственность, личностные качества (активность, самостоятельность, дружелюбность).

Оздоровительные:

- содействовать укреплению здоровья детей, формировать и поддерживать правильную осанку, производить профилактику плоскостопия;

- повышать умственную работоспособность;

- формировать навыки здорового образа жизни средствами ОФП;

- самостоятельное использование ОФП, как метод снятия высокого психофизического напряжения.

5. Отличительные особенности Программы

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. Программа кружка «Физкулята» включает в себя общефизическую подготовку и такие разделы, как: лёгкая атлетика (прыжки, бег

метание), спортивные игры (баскетбол, футбол, пионер-бол), «Школа мяча» (прокатывание, броски, ловля, передача мяча, игры с мячом), гимнастика (упражнения на гимнастической лестнице и скамейке, ОРУ с предметами, строевые упражнения). Данные разделы программы чередуются каждый месяц. Вначале обучения по программе воспитанникам предлагаются упражнения в упрощённой форме, со временем уровень сложности повышается, здесь учитывается принцип: от лёгкого - к сложному. Благодаря этому принципу, у детей не возникнет сложности в усвоении изучаемого материала, а принцип «индивидуальности» способствует возможности проработать упражнения, которые вызывают сложность у некоторых обучающихся. Цикличность программы обеспечивает планомерное изучение и закрепления навыков и умений.

Программа строится на следующих дидактических принципах:

Принцип научности – построение образовательной деятельности в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.

Принцип систематичности – непрерывность, планомерность.

Принцип постепенности – использование правил: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».

Принцип индивидуальности – при работе учитывать физиологическую и психологическую стороны развития каждого ребенка.

Принцип доступности – материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил детей. Умелое соблюдение принципа доступности – залог оздоровительного эффекта.

Принцип учета возрастного развития движений – степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.

Принцип чередования нагрузки – предупреждение утомления детей, чередование нагрузки и отдыха.

Принцип зрительной наглядности – демонстрация движений.

Принцип сознательности и активности – формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, самокоррекции действий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

Программа кружковой деятельности способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных, и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», ОФП, характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;

- знать значение занятий по оздоровлению;

- ориентироваться в видах общей физической подготовке;

- выявлять связь занятий ОФП с досуговой деятельностью;

- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни.

В сфере личностных универсальных учебных действий будут формироваться:

- формировать установку на здоровый образ жизни;

- ориентироваться в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

- знать основные моральные нормы на занятиях ОФП и ориентироваться на их выполнение.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с педагогом;

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей на занятиях;

- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

- организовывать и проводить игры самостоятельно, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;

- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий педагога и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

6. Характеристика обучающихся по Программе

Возрастные особенности детей 5-6 лет.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено.

Наибольшая вероятность травм возникает при выполнении упражнений, связанных с уменьшением площади опоры - ходьба по скамейке, рейке, при спрыгивании, когда дети легко теряют равновесие; в упражнениях с мячом - у ребенка достаточно силы, чтобы добросить его до

партнера, но несовершенная координация может исказить направление полета, и тогда мяч попадает не в руки, а в лицо; поэтому детям необходимо давать точные указания, напоминать, что мяч нужно бросать в руки партнеру.

С этой целью на прогулке следует систематически проводить разнообразные варианты игровых упражнений с мячом: «Попади в обруч», «Доброс до флажка», «Сбей кеглю» и т. д.

Позвоночный столб ребенка 5-6 лет чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях (например, при частом поднятии тяжестей) осанка ребенка нарушается: может появиться вздутый или отвислый живот, плоскостопие, у мальчиков образоваться грыжа. Поэтому во время выполнения детьми трудовых поручений взрослый должен следить за посильностью физических нагрузок.

У детей 5-6 лет наблюдается и незавершенность строения стопы. В связи с этим необходимо предупреждать появление и закрепление у детей плоскостопия, причиной которого могут стать обувь большего, чем нужно, размера, излишняя масса тела, перенесенные заболевания. Педагогу следует прислушиваться к жалобам детёй на усталость и боль в ногах при ходьбе и когда они стоят.

Основой проявления двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. С возрастом показатели сохранения устойчивого равновесия у ребенка улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками.

Потребность в двигательной активности у многих ребят настолько велика, что врачи и физиологи период от 5 до 6 лет называют «возрастом двигательной расточительности». Задачи педагога заключаются в контроле за двигательной деятельностью своих воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности, предупреждении случаев гипердинамии и активизации тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Возрастные особенности детей 6-7 лет.

Физическое развитие детей 6-7 лет характеризуется интенсивным ростом. Заканчивается формирование костной системы физиологических изгибов позвоночника, свода стопы.

Поскольку скелет ребенка в большой степени состоит из хрящевой ткани, важно создать условия, при которых можно максимально снизить неблагоприятные факторы, влияющие на осанку, особенно тогда, когда ребенок пойдет в школу и будет много времени проводить за столом, выполняя домашние задания.

[Сердечно-сосудистая система](https://www.google.com/url?q=http://vkapuste.ru/?p%3D7523&sa=D&source=editors&ust=1671010591753771&usg=AOvVaw2FALic-ve_-n60xMjL2Tf8) меняется в сторону увеличения выносливости и повышения работоспособности. Сердце шестилетнего ребенка близко по размерам и форме к сердцу взрослого человека, что позволяет выдерживать более высокие нагрузки, чем у детей раннего возраста. Пульс становится стабильнее и устойчивее.

Изменения физического развития в 6-7 лет касаются и мышечной системы. В 6-7 лет быстро

развивается мускулатура рук, движения становятся более четкими, совершенствуется их координация. Ходьба отличается увеличением скорости и уверенности. Движения рук и ног согласованы, осанка правильная. Также ребенок хорошо бегает - равномерно и достаточно быстро. Ему удается выполнять прыжки на месте, с продвижением, поочередно на левой и правой ноге, на двух ногах, в длину, в высоту. Хорошо владеет навыками метания. Физическое развитие ребенка 6-7 лет позволяет ему удерживать равновесие и выполнять множество сложных упражнений.

7. Формы и режим занятий по Программе

В соответствии с нормами СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» занятия проводятся 1 раз в неделю. Категория детей – старшая и подготовительная группы. Занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня. Продолжительность занятий - 1 академический час (25-30 минут). Общее количество часов - 36. Наполняемость группы составляет 11 человек. Занятия проводятся в спортивном зале муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад общеразвивающего вида № 29 «Солнышко».

Формы реализации Программы:

Формы организации образовательного процесса предполагают проведение коллективных занятий.

Для реализации программы организуются специальные занятия, которые имеют традиционную структуру и состоят из трёх частей:

1 Часть (вводная). Подготовка детей к выполнению предстоящей нагрузки (ходьба, бег).

2 Часть (основная). Состоит из общеразвивающих упражнений, основных видов движения, подвижная игры.

3 Часть (заключительная). Организм ребенка приводится в относительно спокойное состояние при сохранении бодрого настроения (дыхательные упражнения, малоподвижные игры, релаксации, массаж и самомассаж).

На каждом занятии дети осваивают материал по физической культуре и закрепляют через игровую деятельностью. Объяснения педагога сопровождаются показом и выполнением необходимых действий. Дети, благодаря приему подражания, оказываются вовлеченными в совместное игровое действие.

Методы обучения по Программе:

1. Словесные методы – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).

2. Наглядные методы – методы, направленные на создание зрительных представлений о

движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).

3. Практические методы – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).

8. Ожидаемые результаты и форма их проверки

Предполагается, что у воспитанников, занимающихся по дополнительной программе общей физической подготовки будут:

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

- овладеют системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;

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

- обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью;

- сформированы такие качества личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности.

Мониторинг по определению уровня усвоения программы

Чтобы отследить эффективность данной программы, необходимо проведение мониторинга физической подготовленности детей. Мониторинг результатов обучения по программе проводится 2 раза за период обучения: входная диагностика – в начале учебного года и в конце учебного года. При поступлении в объединение новых обучающихся проводится входная диагностика в индивидуальном порядке. Диагностика умений проводится по 3-х балльной шкале.

Диагностика:

1. Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание)

2. Выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

3. участвует в играх с элементами спорта.

4. Выполняет прыжок на мягкое покрытие с высоты до 40 см.

5. Прыгает в длину с места не менее 110 см

6. Прыгает в длину с разбега

7. Прыгает в высоту с разбега не менее 50 см.

8. Прыгает через скакалку.

9. Бег 30 м.

10. Подъём туловища из положения лёжа на спине (1 мин)

11. Бросает набивной мяч.

12. Выполняет метание правой и левой рукой в цель (вертикальную, горизонтальную).

13. Может следить за правильной осанкой.

14. Сформированы представления о здоровом образе жизни, полезных привычках и правильном питании.

Критерии оценки выполнения:

Условные обозначения:

1 – низкий уровень;

2 – средний уровень;

3 – высокий уровень.

Высокий уровень – навык сформирован.

Средний уровень – навык находится в стадии формирования.

Низкий уровень – навык не сформирован.

9. Содержание программы

Занятия по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей. В них эффективно сочетаются игровые упражнения и эстафеты, подвижные игры и спортивные упражнения. Состоит из трёх частей: разминка, основная и заключительная.

Разминка включает в себя упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: различные виды ходьбы и бега, прыжки, подскоки, упражнения дыхательной гимнастики, подвижные игры, а также упражнения, связанные с ориентировкой в пространстве: построения и перестроения. Эта часть занятия формирует эмоционально-положительное

отношение и интерес детей к двигательной деятельности. Продолжительность разминки - составляет до 3 - 4 минут.

Основная часть занятия начинается с небольшого комплекса общеразвивающих упражнений. В этой части занятия решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идёт основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости. В этой части даётся большой объём знаний, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. Продолжительность основной части - до 15 - минут.

Задача заключительной части – привести организм ребенка в относительно спокойное и ровное состояние. Эта часть занятия включает ходьбу интенсивного темпа с постепенным замедлением, способствующую снижению общей возбуждённости и приведению пульса к норме. В этой части используются упражнения на растяжку и расслабление мышц, релаксация, дыхательные упражнения, спокойная игра. Продолжительность

заключительной части составляет 4-5 минут.

Стоит отметить, что 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.

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.

Теоретическая часть занятия включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий ОФП, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю, основах здорового образа жизни, о различных видах ОФП, играх, санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся, показания и противопоказания к занятиям.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям, подвижных игр, корригирующих упражнений, составлению комплексов упражнений.

Программа включает в себя 4 раздела:

- Лёгкая атлетика (бег, ходьба, прыжки, метание)

- «Школа мяча» (прокатывание мяча разными способами, броски и ловля мяча, метание)

- Спортивные игры: баскетбол (передача мяча, ведение мяча на месте и в движении, приём мяча, перемещения, броски в кольцо, подвижные игры); футбол (удар по мячу разными способами в цель и по воротам, ведение мяча, передача мяча, остановка мяча, подвижные игры); «Пионер-бол» (передача мяча через сетку, передача мяча в парах, ловля мяча, подача мяча через

сетку, броски мяча разными способами, перемещение по площадке во время игры).

- Гимнастика (строевая подготовка, упражнения на гимнастической лестнице и скамье, ползание разными способами, подлезание под шнур и дугу, перелезание барьеров, ОРУ с предметами).

10. Учебный план

№ п/п	Содержание (разделы)	Количество часов			
			Всего	
		теория	практика		
1.	Вводное занятие	1		1	
2.	Лёгкая атлетика		8	8	
3.	Школа мяча		9	9	
4.	Гимнастика		9	9	
5.	Спортивные игры		9	9	
Итого		1	35	36	

Учебно-тематический план

№	Тема	Сроки
1	Теоретические знания	1 раз в месяц
2	Развитие физических качеств	На каждом занятии
3	Дыхательная гимнастика	На каждом занятии
4	Развитие координации	На каждом занятии
5	ОРУ	На каждом занятии
6	Подвижные игры	На каждом занятии
7	Массаж и самомассаж	1, 3 неделя месяца
8	Лёгкая атлетика	1 неделя месяца
9	Школа мяча	2 неделя месяца
10	Гимнастика	3 неделя месяца
11	Строевые упражнения	3 неделя месяца
12	Спортивные игры	4 неделя месяца

Календарно-тематическое планирование

№	Неделя	Содержание
Сентябрь		
1	1 неделя	Вводное занятие. ОРУ без предметов. Развитие прыгучести. Подвижные игры.
2	2 неделя	«Школа мяча» Теоретические знания «Как появился мяч?». Разминка в ходьбе, беге. ОРУ с мячом. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Стойка при метании. Подвижная игра. Ходьба в колонне по одному с заданиями.
3	3 неделя	Гимнастика Разминка в ходьбе и беге. ОРУ с гимнастической палкой. Ползанье на четвереньках различными способами. Подлезание под дугу. Лазанье по гимнастической лестнице. Подвижная игра. Игра малой подвижности. Самомассаж.
4	4 неделя	Спортивные игры. Баскетбол. Теоретические знания об игре «Баскетбол». Разминка в ходьбе и беге. ОРУ без предметов. СРУ с элементами баскетбола: ведение мяча на месте, в

движении, подбрасывание и ловля мяча. Подвижная игра с элементами баскетбола. Малоподвижная игра на внимание. |

| Октябрь | | |

| 5 | 1 неделя | Лёгкая атлетика. Теоретические знания: «Что такое Лёгкая атлетика?». Разминка в ходьбе и беге. ОРУ с косичкой. Прыжки в высоту разными способами. Прыжки в длину с двух ног. Подвижная игра. Малоподвижная игра на внимание. Массаж. |

| 6 | 2 неделя | «Школа мяча» Разминка в ходьбе, беге. ОРУ с мячом. Прокатывание мяча разными способами. Подвижная игра. Ходьба в колонне по одному с заданиями. |

| 7 | 3 неделя | Гимнастика Разминка в ходьбе и беге. ОРУ с обручем. Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Лазанье по гимнастической лестнице. Прыжки на скакалке. Подвижная игра. Игра малой подвижности. Самомассаж. |

| 8 | 4 неделя | Спортивные игры. Футбол. Теоретические знания об игре «Футбол». Разминка в ходьбе и беге. ОРУ без предметов. СРУ с элементами футбола: ведение мяча, упражнения с мячом на месте и в движении. Подвижная игра с элементами футбола. Малоподвижная игра на внимание. |

| Ноябрь | | |

| 9 | 1 неделя | Лёгкая атлетика. Разминка в ходьбе и беге. ОРУ без предметов. Упражнения, направленные на развитие скоростных качеств. Формирование скорости реакции. Подвижная игра. Малоподвижная игра на внимание. Самомассаж. |

| 10 | 2 неделя | «Школа мяча» Разминка в ходьбе, беге. ОРУ с мячом. Упражнения с мячом в парах (передача и ловля мяча). Подвижная игра с мячом. Ходьба в колонне по одному с заданиями. |

| 11 | 3 неделя | Гимнастика Разминка в ходьбе и беге. ОРУ с кубиками. Строевые упражнения. Развитие координации. Упражнения на гимнастической скамье. Подлезание под дугу прямо и боком. Подвижная игра. Игра малой подвижности. Самомассаж. |

| 12 | 4 неделя | Спортивные игры. Пионер-бол. Теоретические знания об игре «Волейбол». Разминка в ходьбе и беге. ОРУ без предметов. СРУ с мячом: броски мяча из разных положений в цель. Подвижная игра с мячом. Упражнения на координацию. |

| Декабрь | | |

| 13 | 1 неделя | Лёгкая атлетика. Разминка в ходьбе и беге. ОРУ без предметов. Прыжки в высоту. Спрыгивание с различной высоты с правильным приземлением. Подвижная игра. Малоподвижная игра на развитие памяти. Самомассаж. |

| 14 | 2 неделя | «Школа мяча» Разминка в ходьбе, беге. ОРУ с мячом. Прокатывание мяча разными способами. Подвижная игра. Ходьба в колонне по одному с заданиями. |

| 15 | 3 неделя | Гимнастика Разминка в ходьбе и беге. ОРУ на гимнастической скамье. Строевые упражнения. Развитие координации. Упражнения на гимнастической скамье. Подлезание под шнур прямо и боком. Подвижная игра. Игра малой подвижности. Самомассаж. |

| 16 | 4 неделя | Спортивные игры. Баскетбол. Разминка в ходьбе и беге. ОРУ без предметов. СРУ с элементами баскетбола: ведение мяча на месте, в движении, подбрасывание и ловля мяча. Подвижная игра с элементами баскетбола. Малоподвижная игра на внимание. |

| Январь | | |

| 17 | 1 неделя | Лёгкая атлетика. Разминка в ходьбе и беге. Развитие выносливости. Беговые упражнения. Прыжки в высоту разными способами. Подвижные игры. |

| 18 | 2 неделя | Школа мяча. Разминка в ходьбе, беге. ОРУ с малыми мячами. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мешочков в даль. Стойка при метании. Подвижная игра. Ходьба в колонне по одному с заданиями. |

| 19 | 3 неделя | Гимнастика Разминка в ходьбе и беге. ОРУ со скакалкой. Ползанье на четвереньках различными способами. Подлезание под дугу. Лазанье по гимнастической лестнице. Подвижная игра. Игра малой подвижности. Самомассаж. |

| 20 | 4 неделя | Спортивные игры. Баскетбол. Разминка в ходьбе и беге. ОРУ на фитболах. СРУ с элементами баскетбола: ведение мяча на месте, в движении, подбрасывание и ловля мяча.

Подвижная игра с элементами баскетбола. Малоподвижная игра на внимание. |

| Февраль | | |

| 21 | 1 неделя | Лёгкая атлетика. Разминка в ходьбе и беге. ОРУ с гантелями. Прыжки в высоту разными способами. Прыжки в длину с двух ног. Подвижная игра. Малоподвижная игра на внимание. Массаж. |

| 22 | 2 неделя | «Школа мяча» Разминка в ходьбе, беге. ОРУ с мячом. Прокатывание мяча разными способами. Подвижная игра. Ходьба в колонне по одному с мешочками на голове. |

| 23 | 3 неделя | Гимнастика Разминка в ходьбе и беге. ОРУ с обручем. Прокатывание обруча разными способами. Лазанье по гимнастической лестнице. Подвижная игра. Игра малой подвижности. Самомассаж. |

| 24 | 4 неделя | Спортивные игры. Футбол. Разминка в ходьбе и беге. ОРУ без предметов. СРУ с элементами футбола в парах. Подвижная игра с элементами футбола. Малоподвижная игра на внимание. |

| Март | | |

| 25 | 1 неделя | Лёгкая атлетика. Разминка в ходьбе и беге. ОРУ без предметов. Упражнения, направленные на развитие скоростных качеств. Формирование скорости реакции. Подвижная игра. Малоподвижная игра на внимание. Самомассаж. |

| 26 | 2 неделя | «Школа мяча» Разминка в ходьбе, беге. ОРУ с мячом. Упражнения с мячом в парах (передача и ловля мяча). Подвижная игра с мячом. Ходьба в колонне по одному с заданиями. |

| 27 | 3 неделя | Гимнастика Разминка в ходьбе и беге. ОРУ с лентами. Строевые упражнения. Развитие координации. Упражнения на гимнастической скамье. Подлезание под дугу прямо и боком. Подвижная игра. Игра малой подвижности. Самомассаж. |

| 28 | 4 неделя | Спортивные игры. Пионер-бол. Разминка в ходьбе и беге. ОРУ без предметов. СРУ с мячом: броски и ловля мяча из разных положений через сетку. Подвижная игра с мячом. Упражнения на координацию. |

| Апрель | | |

| 29 | 1 неделя | Лёгкая атлетика. Разминка в ходьбе и беге. ОРУ без предметов. Прыжки в высоту. Спрыгивание с различной высоты с правильным приземлением. Подвижная игра. Малоподвижная игра на развитие памяти. Самомассаж. |

| 30 | 2 неделя | «Школа мяча» Разминка в ходьбе, беге. Прокатывание мяча разными способами. Подвижная игра. Ходьба в колонне по одному с заданиями. |

| 31 | 3 неделя | Гимнастика Разминка в ходьбе и беге. ОРУ на гимнастической скамье. Строевые упражнения. Развитие координации. Упражнения на гимнастической скамье. Подлезание под шнур прямо и боком. Подвижная игра. Игра малой подвижности. Самомассаж. |

| 32 | 4 неделя | Спортивные игры. Баскетбол. Разминка в ходьбе и беге. ОРУ без предметов. СРУ с элементами баскетбола: ведение мяча на месте, в движении, подбрасывание и ловля мяча. Подвижная игра с элементами баскетбола. Малоподвижная игра на внимание. |

| Май | | |

| 33 | 1 неделя | Лёгкая атлетика. Разминка в ходьбе и беге. Развитие выносливости. Беговые соревновательные упражнения. Эстафета. |

| 34 | 2 неделя | Школа мяча. Подвижные игры с мячом. |

| 35 | 3 неделя | Гимнастика. Разминка в ходьбе и беге. ОРУ с гимнастическими палками. Полоса препятствий. Прыжки на скакалке. Подвижные игры. |

| 36 | 4 неделя | Спортивные игры. Футбол. Праздник футбола. |

11. Условия реализации Программы

Материально-техническое обеспечение Программы:

В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», материально-техническое обеспечение Программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы), средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Программы.

Кадровое обеспечение Программы:

Обучение осуществляют лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование и отвечающие квалификационным требованиям, Профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «24» декабря 2020 г. № 952н).

Режим, формы, методы и этапы организации образовательной деятельности:

МОУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа» оказывает дополнительные образовательные услуги в соответствии с Уставом образовательной организации и на основании Лицензии на право ведения образовательной деятельности. Дополнительные образовательные услуги оказываются 1 раз в неделю, во второй половине дня не в ущерб основной образовательной деятельности.

Форма обучения: очная, без использования дистанционных технологий с использованием сетевой формы совместно с муниципальным дошкольным образовательным учреждением «Детский сад общеразвивающего вида № 29 «Солнышко».

При реализации программы предусмотрены индивидуальные образовательные маршруты для обучающихся.

Материально-техническое обеспечение:

Гантели

Диск крутящийся

Доска гимнастическая

Дуги деревянные

Дуги металлические

Игровой парашют

Канаты

Кегли

Коврики

Конусы

Косичка

Куб деревянный

Кубики

Лестница деревянная с зацепами

Массажная дорожка

Мат

Мешочки для метания

Модуль мягкий

Мяи массажные

Мячи баскетбольные

Мячи большого размера

Мячи малые пластмассовые

Мячи малые резиновые

Обручи

Палки гимнастические

Скакалки

Скамейки

Стенка гимнастическая

Фитболы

Флажки

12. Список информационных ресурсов

Список литературы для педагогов:

Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет. Программа «Играйте на здоровье» и технологии ее применения в ДОУ. – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004. – 112 с.

Журнал «Инструктор по физкультуре» 2012№4 «Совершенствование двигательных навыков в подвижных игр с мячом». – М.: ТЦ Сфера, 2012 г.

Литвинова М.Ф. подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни: Методическое руководство для работников дошкольных образовательных учреждений – М.: ЛИНКА_ПРЕСС, 2005. – 92 с.

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2010. – 128с.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. Конспекты занятий. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2009. – 80с.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2009. – 112с.

Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапов, М.А. Давыдова. М.: АРКТИ, 2008. – 152 с.

Рунова М.А Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. - М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96 с.

Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет /Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2014. – 144с.

Спортивные праздники в детском саду / авт.-сост. С.Н. Сапего – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007. – 94 с.

Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика - Синтез, 2006. – 96 с.

Шишкина В.А. Движение + движения: Кн. Для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1992. – 92 с.

Список литературы для детей и родителей:

1. Казина, О. Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы: моногр. / О.Б. Казина. - М.: ВКТ, Академия Развития, 2008. - 144 с.

2. Как расти здоровым. Развивающая игра-лото. 4-7 лет. - М.: ИП Бурдина С. В., 2016. - 599 с.

3. Ковалева, Анна Академия солнечных зайчиков. Хочу быть здоровым. Развивающие задания и игра для детей 5-6 лет / Анна Ковалева. - М.: Сфера, 2016. - 229 с.

4. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет. - М.: Учитель, 2011. - 136 с.

5. Пензулаева, Л. И. Растем здоровыми и крепкими. 5-6 лет / Л.И. Пензулаева. - М.: Дрофа, 2007. - 832 с.

6. Соломенникова, Н. М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика. Конспекты занятий / Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина. - М.: Учитель, 2013. - 160 с.

7. Учимся правильно питаться. - М.: Учитель, 2007. - 176 с.

8. Федотов, Михаил Энциклопедия физической подготовки к школе / Михаил Федотов , Елена Данилова , Евгения Тропп. - М.: Нева, ОЛМА-ПРЕСС Гранд, 2002. - 240 с.

Электронные образовательные ресурсы:

[http://sport](https://www.google.com/url?q=http://sport&sa=D&source=editors&ust=1671010592110545&usg=AOvVaw0tdpMhcW-D7w3_AOA0abKN)rules.boom.ru/

По теме

[Рабочая программа речевое развитие (1 младшая группа) по теме: Рабочая программа педагога ДОУ с учётом ФГОС дошкольного образования по образовательной области «Речевое развитие»](https://nsportal.ru/detskiy-sad/razvitie-rechi/2015/04/22/rabochaya-programma-rechevoe-razvitie-1-mladshaya-gruppa-po)

Рабочая программа составлена с учётом интеграции образовательных областей, содержание детской деятельности распределено по месяцам и неделям и представляет систему, рассчитанную на один учебный год.Ра…

[Рабочая программа речевое развитие (1 младшая группа) по теме: Рабочая программа педагога ДОУ с учётом ФГОС дошкольного образования по образовательной области «Речевое развитие»](https://nsportal.ru/detskiy-sad/razvitie-rechi/2015/04/22/rabochaya-programma-rechevoe-razvitie-1-mladshaya-gruppa-po-0)

Рабочая программа составлена с учётом интеграции образовательных областей, содержание детской деятельности распределено по месяцам и неделям и представляет систему, рассчитанную на один учебный год.Ра…

[РАБОЧАЯ ПРОГРАММА коррекционно-развивающей работы в средней логопедической группе для детей с ОНР РАБОЧАЯ ПРОГРАММА коррекционно-развивающей работы в средней логопедической группе для детей с ОНР](https://nsportal.ru/detskiy-sad/logopediya/2015/08/25/rabochaya-programma-korrektsionno-razvivayushchey-raboty-v-sredney)

Программа предназначена для детей 4-5летнего возрастаСрок освоения программы – 2

годаРазработана на основе следующих программ и методических пособий:Филичева Т.Б., Чиркина Г.В. «Программа ...

[Рабочая программа педагога и рабочая программа для детей ОРН 3-4 лет](https://nsportal.ru/detskiy-sad/upravlenie-dou/2018/03/31/rabochaya-programma-dlya-detey-orn-3-4-let)

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (Приказ Минобрнауки России №1155 от 17.10.2013) включает в себя требования к структуре основной образовательной програ...

[Создание рабочих групп по разработке основной образовательной и рабочих программ; дополнительных общеразвивающих программ; платных программ дошкольного образования в МАДОУ ДСКВ "Сказка" на 2019-2020 учебный год.](https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2020/02/09/sozdanie-rabochih-grupp)

Создание рабочих групп по разработке основной образовательной и рабочих программ; дополнительных общеразвивающих программ; платных программ дошкольного образования в МАДОУ ДСКВ "Сказка" на 2...

[Создание рабочих групп по разработке основной образовательной и рабочих программ; дополнительных общеразвивающих программ; платных программ дошкольного образования в МАДОУ ДСКВ "Сказка" на 2019-2020 учебный год.](https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2020/05/07/sozdanie-rabochih-grupp-po-razrabotke-osnovnoy-obrazovatelnoy-i)

Создание рабочих групп по разработке основной образовательной и рабочих программ; дополнительных общеразвивающих программ; платных программ дошкольного образования в МАДОУ ДСКВ "Сказка" на 2...

[Рабочая программа коррекционно-развивающей работы с детьми с ТНР по реализации адаптированной основной образовательной программы дошкольного образования (рабочая программа учителей - логопедов) в группе компенсирующей направленности для детей дошкольно](https://nsportal.ru/detskiy-sad/upravlenie-dou/2025/12/03/rabochaya-programma-korrektsionno-razvivayushchey-raboty-s)

Рабочая программа коррекционно-развивающей работыс детьми с ТНР по реализации адаптированной основной образовательной программыдошкольного образования (рабочая программа учителей - логопедов)в группе ...