

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия «Логос»  
(МАОУ «Гимназия «Логос»)

Рассмотрена:  
на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 31.08.2023

Утверждена:  
приказом директора  
№ 389 от 01.09.2023

Дополнительная общеразвивающая программа  
«Играйте на здоровье»  
дошкольное отделение «Искорка»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст учащихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год (72 часа)

Автор – составитель: Яковлева Е.Б.  
педагог дополнительного образования

г.Чудово

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Организация в образовательных учреждениях дополнительного образования детей физкультурно-спортивных кружков – одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

Дополнительная образовательная программа спортивной секции « Играйте на здоровье» разработана в рамках **физкультурно-спортивной направленности**

**Новизна и актуальность.** Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. В детстве закладывается фундамент здоровья и формируются некоторые важные черты личности. Успех в любой деятельности во многом определяется физическим состоянием ребенка. Детский организм остро реагирует на незначительные отклонения от нормы в окружающей среде, что связано с его развитием и недостаточной функциональной зрелостью отдельных органов и систем. Связи между соматическими и психическими процессами более тесные, чем у взрослых. Поэтому решение многих педагогических задач должно осуществляться с обязательным учетом физических возможностей и состояния ребенка.

1. Физическое воспитание детей дошкольного возраста направлено прежде всего на охрану жизни и укрепление здоровья, полноценное физическое развитие, формирование двигательных навыков и развитие физических качеств, на освоение культурно-гигиенических навыков, воспитание привычек к упорядоченному ритму жизни. Работа по физическому развитию пронизывает всю организацию жизни детей в семье и дошкольном учреждении, организацию предметной и социальной среды, все виды детской деятельности с учетом возрастных и индивидуальных особенностей дошкольников. В дошкольном учреждении режим дня ребенка предусматривает занятия по физическому воспитанию, игры и развлечения на воздухе, отдельные закаливающие процедуры, при проведении которых учитываются региональные и климатические условия. Занятия по физическому воспитанию решают как общие, так и коррекционные задачи. В занятия включаются физические упражнения, направленные на развитие всех основных движений (метание, ходьба, бег, лазание, ползание, прыжки). Забота о здоровье детей дошкольного возраста складывается из создания условий, способствующих

благоприятному функционированию и совершенствованию физических возможностей воспитанников. Разучивание физических упражнений, игр, овладение детьми ОВД направлено не только на развитие и укрепление организма. Особое внимание уделяется реализации принципа осознанности при овладении движениями, выработке умения рационально пользоваться движениями для решения двигательных задач с учетом условий жизни и игр, а также для развития способностей детей.

Все родители мечтают, чтобы их дети были здоровыми, красивыми, умными, добрыми. В целях достижения у детей запаса прочности здоровья, развития двигательных способностей, улучшения физической подготовленности была разработана программа спортивной секции. Данная рабочая программа по физической культуре разработана для воспитанников старшего дошкольного возраста и направлена на реализацию вариативной части комплексной программы по физической культуре. Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что в ней нашли отражение две линии оздоровительно – развивающей работы – приобщение к спорту и развивающие формы оздоровительной работы. Данная программа является актуальной на сегодняшний день: она носит ярко выраженный творческий характер, способствует формированию двигательной сферы, созданию психолого-педагогических условий развития здоровья детей на основе их творческого развития, формированию осмысленного отношения к собственному телу, его состояниям и возможностям.

Необходимость работы секции возникла по ряду причин:

- недостаточная двигательная активность детей в течение дня, (особенно в холодный период года)
- большая загруженность статическими занятиями, увлечение детьми компьютерными играми и бесконтрольность со стороны родителей в их продолжительности
- желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным.

**Цель:** Качественно улучшить физическое развитие и физическое состояние ребёнка, способствовать гармоничному развитию через взаимосвязь духовного, нравственного, физического и эстетического воспитания, обучать естественным видам движения и развивать двигательные качества.

**Задачи:**

**Обучающие:**

1. Учить выполнять упражнения для укрепления мышц спины, брюшного пресса, рук и ног.

2. Научить двигательным упражнениям разного темпа, ритма, динамики, сложности в соответствии с возрастными особенностями детей.

3. Расширить представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре.

4. Научить основным правилам перестроения в круг, пары, друг за другом, строиться в шеренгу, колонну, в несколько кругов.

5. Познакомить с правилами поведения и техникой безопасности на занятиях физической культурой.

6. Учить элементарному планированию и прогнозированию своих действий, совершенствуя навыки самоорганизации в подвижных и спортивных играх.

#### **Развивающие:**

1. Развивать желание заниматься физкультурой и спортом.

2. Развивать у детей физические качества.

3. Развивать творческое воображение

4. Формировать желание и умение самостоятельно выполнять упражнения и задания.

#### **Воспитывающие:**

1. Воспитывать нравственные и эстетические чувства, эмоционально-ценностное, позитивное отношение к себе и окружающему миру.

2. Воспитывать терпение, наблюдательность, умение доводить работу до конца.

3. Воспитывать умение сопереживать другим детям и взрослым

4. Воспитывать умение соблюдать правила поведения и правила техники безопасности на занятиях физической культурой.

6. Формировать навык осознанного отношения к своему здоровью и к способам укрепления здоровья.

#### **Отличительные особенности данной образовательной программы :**

Адаптирована к условиям нашего ДО, а также к условиям образовательного процесса данного учреждения.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 5-7 лет. Срок реализации 1 год. Содержание программы ориентировано на добровольные одновозрастные группы детей. В целом состав группы остаётся постоянным. Однако состав группы может меняться по следующим причинам:

- смена места жительства

- противопоказания по здоровью и другие случаи.

## **Формы и режим занятий**

Ведущей формой организации обучения является групповая.

Занятия проводятся два раза в неделю длительностью 25 минут. Программа рассчитана на 1 год обучения, общее количество часов в год 72 часа.

Возраст обучающихся от 5 до 7 лет. Количество обучающихся не более 12 человек.

Программа реализуется посредством основных методов работы:

- метод круговой тренировки.
- игровой метод.
- соревновательный метод.
- наглядные методы.
- групповые и игровые формы работы

## **Ожидаемый результат:**

По окончании курса обучающийся будет

### **знать:**

- иметь представление об основных видах спорта, снарядах и инвентаре;
- основные правила перестроения в круг, пары, друг за другом;
- правила поведения и техники безопасности на занятиях физической культурой.

### **уметь:**

- выполнять упражнения на правильную осанку на различные группы мышц и различный характер способов движения;
- осуществлять двигательные упражнения разного темпа, ритма, динамики, сложности;
- строиться в шеренгу, колонну, в несколько кругов;
- пользоваться различными тренажёрами;
- выполнять различные подражательные упражнения;
- самостоятельно выполнять разнообразные перестроения;
- элементарно планировать и прогнозировать свои действия, используя навыки самоорганизации в подвижных и спортивных играх;
- применять навык культуры поведения в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

## **Формами подведения итогов реализации данной программы являются**

- Открытые занятия
- Выступление на районной спартакиаде дошкольников

Результаты обучения проверяются диагностикой.

Для реализации данной программы механизм адаптации лиц с ОВЗ не требуется.

### **Тематический план**

#### **1. Вводное занятие (1 час)**

Теория: Правила поведения во время занятий в процессе группового общения со сверстниками и взрослыми. Техника безопасности в спортивном зале.

Практика: Прыжки с места в длину, лазание: наклонная доска, лестница, канат.

#### **2. Освоение строевых упражнений (6 часов)**

Теория: Познакомить с построением в несколько кругов, в шахматном порядке, (Усложнение: требование точности, быстроты выполнения, указания, распоряжения. Просмотр презентации «В шеренгу, становись!»)

Практика: Выполнение заданий по карточкам, схемам. Подв. игры: «Чьё звено скорее соберётся?», «Ищи вожака», «Репка»

#### **3. Освоение навыков ходьбы и бега (10 часов)**

Теория: Виды ходьбы и бега. Виды спорта с ходьбой и бегом. Значение ходьбы и бега в жизни человека

Практика: Ходьба и бег с изменением направления, враспынную, с преодолением препятствий, с различными заданиями, по разным поверхностям. Бег скоростной, с различными способами отталкивания от поверхностей. Бег по ограниченной плоскости.

#### **4. Развитие ловкости и координационных способностей (10 часов)**

Теория: Виды метания. Значение метания для человека. Способы метания. Значение равновесия, виды равновесия.

Практика: Удары, броски, ловля мяча. Передача мяча двумя руками разными способами, Отбивание мяча правой и левой рукой, стоя на скамье. Бросок мяча на дальность. точность. Баскетбольное ведение мяча с забросом в кольцо. Элементы волейбола.

#### **5. Комплексное и разностороннее развитие двигательных умений и навыков. (10 часов)**

Теория: Виды и значение лазания для человека. Акробатика: просмотр фрагментов из документального фильма «О, спорт, ты мир!», рассматривание иллюстраций с выступлениями художественных гимнастов.

Практика: Лазание по гимнастической стенке, по верёвочной лестнице, по канату, по приставным доскам, по наклонной доске, держась за канат. Висы на перекладине и на кольцах, выполнение упражнений на кольцах. Группировка, стойка на лопатках, «Мостик», кувырок вперёд со страховкой. Преодоление полосы препятствий «Паутина», прыжки на батуте, работа на беговой дорожке, велотренажёре, министеппере.

#### 6. Развитие скоростно-силовых качеств (10 часов)

Теория: Виды и значение прыжков для человека. Виды спорта с прыжками и метанием тяжёлых предметов.

Практика: Прыжки в длину с места, в длину с разбега, различные виды прыжков, имитационные прыжки, подскоки, перепрыгивание, спрыгивание различными способами, в цель. Метание набивного мяча из разных исходных положений, в цель.

#### 7. Комплекс физических упражнений на фитболах (14 часов)

Теория: Знакомство с комплексами физических упражнений на фитболах.

Практика: Выполнение упражнений, работа на фитбольных мячах.

#### 8. Комплекс физических упражнений с предметами (10 часов)

Теория: Познакомить с новыми комплексами на профилактику нарушений осанки, продолжить работу с нетрадиционным оборудованием.

Практика: Выполнение упражнений по карточкам, работа с массажёрами.

#### 9. Заключительное занятие (1 час)

Теория: Самооценка: подведение итогов за год.

Практика: Выступление с произвольной программой «Звёздный час», участие в районной Спартакиаде дошкольников.

Итого- 72 часа.

### Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации
		всего	теория	практ	

1	<u>Вводное занятие.</u>	1	1	-	Беседа с детьми, наблюдение
2	<u>Освоение строевых упражнений.</u>	6	2	4	Специально организованная подвижная игровая деятельность
3	<u>Освоение навыков ходьбы и бега.</u>	10	3	7	Эстафеты, педагогические наблюдения
4	<u>Развитие ловкости координационных способностей.</u>	10	3	7	Спортивные соревнования, педагогические наблюдения
5	<u>Комплексное и разностороннее развитие двигательных умений и навыков.</u>	10	3	7	Спортивные соревнования, педагогические наблюдения
6	<u>Развитие скоростно-силовых качеств</u>	10	3	7	Спортивные соревнования, педагогические наблюдения
7	<u>Комплекс физических упражнений на фитболах</u>	14	4	10	Спортивный досуг, педагогические наблюдения
7.1	Исходное положение – сидя на мяче – руки вдоль туловища.	4	1	3	
7.2	Исходное положение – лежа на животе - руки в упоре на полу.	4	1	3	
7.3	Выполнение комплекса физических упражнений с фитболами и палками.	6	2	4	
8	<u>Комплекс физических упражнений с предметом.</u>	10	3	7	Специально организованная подвижная деятельность
8.1	Исходное положение – лежа на спине – с предметом (гимнастическая палка, мяч).	3	1	2	

8.2	Исходное положение – лёжа на животе – с предметом (гимнастическая палка, мяч).	3	1	2	
8.3	Выполнение комплекса физических упражнений с предметом.	4	1	3	
9	Заключительное занятие	1		1	Педагогический мониторинг
	Итого:	72	22	50	

### Техническое оснащение.

Гимнастическая стенка (4 пролета) -1 шт.

Приставные доски к стенке (ширина 15 см.) - 2 шт.

Приставные стенки (ширина 50 см) – 2 шт.

Спортивный комплекс;

Гимнастические скамейки (высота 30 см.) - 2 шт.

Кольца для баскетбола (высота 160 см.) 2 шт.

Гимнастические маты;

Конусы для разметок: высота 3 5 - 4 шт.; высота 4 5 - 4 шт.

Велотренажер (металлич.) - 1 шт.;

Тактильная дорожка «Змейка» -1 шт.;

Степпер – 1 шт.

Тренажер равновесия (малый) - 1 шт.;

Тренажер «Здоровье» (диск) - 6 шт.;

Дуги для подлезания: высота 60 см. - 2 шт.; высота 50см. - 2 шт.; высота 40см. - 2 шт.;

Обручи: диаметр 50 см. - 20 шт.; диаметр 70 см. -15 шт.;

Палки гимнастические - 20 шт.;

Мешочки с песком: вес 150 гр. - 20 шт.

Гантели: вес 400 гр. -10 шт.;

Мячи надувные - 30 шт.;

Мяч набивной (700 гр.) - 12 шт.;

Мяч - прыгун (высота 45 - 50 см.) - 16 шт.;

Батут - 1 шт.;

Баскетбольные щиты (настенные) – 2 шт.

Кольцебросы - 3 комплекта;

Шапочки, маски для п/и.

Набор тактильный «Ладони» - 2 шт.; «Стопы» - 2 шт.

Кегли для малышей - 2 набора

Кегли - 2 набора.

Корзины для мячей - 2 шт.

Мячи для дыхательной гимнастики - 12 шт.  
 Набор цветных шариков - 8 шт.  
 Полоса препятствий -2 шт.  
 Ленточки -20 шт.  
 Флажки - 20 шт.  
 Массажёры – 2 шт.  
 Роллер – 2 шт.  
 Кубы для прыгивания -4 шт.  
 Канат -2 шт.  
 Комплекс «Кузнечик» 1 шт.  
 Нетрадиционные пособия – по 1 шт.  
 Кольца навесные -2 комплекта  
 Наборы для тенниса- 5 шт.  
 Волейбольная сетка – 1 шт.  
 Мячи для баскетбола- 2 шт.  
 Мячи для волейбола – 2 шт.  
 Набор для хоккея – 3шт.

### Календарный учебный график

Наименование № группы	Сроки реализации . Кол-во учебных недель	Всего часов в год	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю, продолж. 1 занятия (мин.)	Форма проведения
Подготовительная группа (6-7 лет)	07.09.2020-30.05.2021  36	72	2	2 раза в неделю по 30 минут	групповая

### Методическое обеспечение программы дополнительного образования:

«Развивающая педагогика оздоровления» В.Г. Кудрявцев, Б.Б. Егоров Линка –Пресс. Москва

Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет « Игратьте на здоровье» Л.Н.Волошина, Москва 2004 год.

## Дидактический материал представлен:

- Карточка двигательных упражнений
- Карточка подвижных игр
- Схемы ОРУ
- Карточки- задания (ОВД)
- Карточка ОРУ на фитболах
- Карточка ОРУ с палками
- Карточка ОРУ с мячами
- Карточка эстафет.

## Оценочные материалы

В начале и в конце учебного года проводится диагностика по уровню физической подготовленности дошкольников. Диагностика используется для оценки исходного и конечного уровня развития дошкольников.

	<i>Показатели</i>	
1. Быстрота бега на 10 и 30 метров	10м Высокий –3 сек средний –5сек низкий -7 сек	30м Высокий – 6,2сек средний –8,5 низкий-10 сек
2. Метание мяча на дальность <u>правая рука</u>	Высокий –7 м средний –4, низкий –2 м.	
<u>левая рука</u>	Высокий –7, средний – 4низкий – м	
3. Прыжки в длину	Высокий – 130см, средний –110 см, низкий –90см	
4. Прыжки в высоту	Высокий – 50см средний –40см, низкий – 25см	
4. Бег между предметами (ловкость)	Высокий – 8сек, средний –6 сек, низкий – 5сек	
5. Силовое качество	Высокий –3м, средний – 2м, низкий –1м	
6. Статическое равновесие, стойка на одной ноге (ласточка) с закрытыми глазами	Высокий –60 сек средний –40 сек, низкий – 20сек	
7. Координация движений – бросание мяча о стену попеременно руками в течение 10 сек. С одного метра (попадание в цель)	Высокий –10, средний –5 , низкий –2	

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

**Быстрота** – это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

В качестве тестового упражнения предлагается бег на 30 метров. Длина беговой дорожки должна быть на 5-7 м больше, чем длина дистанции.

Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5-7 м ставится хорошо видимой с линии старта чертой ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребёнком движения на финише. По команде «на старт, внимание» поднимается флажок, и по команде «марш» ребёнок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребёнку ещё 3 попытки. В протокол заносится результат лучший из трёх попыток.

**Сила** – это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

Сила рук измеряется специальным ручным динамометром, сила ног – становым динамометром. Силу плечевого пояса можно измерить по расстоянию, на которое ребёнок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг, а сила нижних конечностей определяется по прыжкам в длину с места.

Следует отметить, что и прыжок, и бросок набивного мяча требуют не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называются скоростно-силовыми.

**Прыжок в длину с места.** Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, т.е. положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить 3 флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется 3 раза, фиксируется лучшая из попыток.

**Ловкость** - это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в

соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

Ловкость можно оценить по результатам челночного **бега на дистанцию 10м**: она определяется как разница во времени, за которое ребёнок пробегает эту дистанцию с поворотом и по прямой. Ребёнку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

**Выносливость** – это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности, выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Выносливость можно оценить по результату **непрерывного бега в равномерном темпе**: на дистанцию 800 метров. Тест считается выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановки.

**Гибкость** – это морфофункциональные свойства спорно – двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Гибкость оценивается при помощи упражнения – **наклон вперёд**, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20-25см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребёнок не дотягивается кончиками пальцев до плоскости опоры. Если ребёнок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.