

Ханты-Мансийский автономный округ - Югра  
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Нижневартовска детский сад № 29 «Ёлочка»

**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете № 1  
протокол от 31.08.2023 № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

**Исполняющий обязанности**

заведующего МАДОУ

г. Нижневартовска ДС № 29 «Ёлочка»

\_\_\_\_\_ М.В. Бублей

Приказ от 08.09.2023г. № 420

**ПРОГРАММА**

**«Юный Олимпиец»**

дополнительной платной услуги

**«Проведение занятий с детьми в спортивных секциях»**

**для детей старшего дошкольного возраста от 4 до 7 лет**

**на 2023 – 2024 учебный год**

Составитель:  
Инструктор ФИЗО  
Сергеева М.А.

## СОДЕРЖАНИЕ

	<b>ПАСПОРТ программы</b>	<b>3</b>
<b>1</b>	<b>Целевой раздел</b>	<b>6</b>
	<b>Пояснительная записка</b>	<b>6</b>
	Цель	<b>6</b>
	Задачи	<b>6</b>
	Принципы и подходы	<b>7</b>
	Характеристики особенности развития детей дошкольного возраста	<b>8</b>
	Планируемые результаты	<b>9</b>
<b>2</b>	<b>Содержательный раздел</b>	<b>9</b>
	Организация образовательной деятельности физкультурно-оздоровительной направленности	<b>10</b>
	Учебно – тематическое планирование	<b>14</b>
	Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов	<b>22</b>
	Особенности взаимодействия с родителями и педагогическим составом	<b>24</b>
<b>3</b>	<b>Организационный раздел</b>	<b>26</b>
	Годовой календарный учебный график	<b>26</b>
	Описание материально – технического обеспечения	<b>30</b>
	Описание предметно-пространственной среды	<b>31</b>
	<b>Список литературы</b>	<b>33</b>
	<b>Приложения</b>	

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Наименование программы</b>	Программа «Юный олимпиец» дополнительной платной услуги «Проведение занятий с детьми в спортивных секциях» для детей старшего дошкольного возраста от 4 до 7 лет
<b>Основание для разработки программы</b>	- Федеральным законом от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ч.5 ст.12, п.6 ч.3 ст.28, ч.2 ст.30, ст.54 - Хабаровой Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010г.
<b>Автор программы</b>	М.А.Сергеева, инструктор по физической культуре
<b>Заказчики программы</b>	Родители (законные представители) обучающегося, педагогический совет
<b>Целевая группа</b>	дети старшего дошкольного возраста от 4 до 7 лет
<b>Адрес</b>	628611, Ханты-мансийский автономный округ-Югра, г.Нижневартовск, улица Спортивная, дом 2
<b>Цель программы</b>	обогащение двигательного опыта детей 6-7 лет, формирование навыков игры в баскетбол, используя элементы соревнования.
<b>Задачи программы</b>	<p><b>Образовательные:</b> приобретение знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП, освоение правильных знаний, умений и навыков, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП, освоение правил, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий общей физической подготовкой;</p> <p><b>Воспитательные:</b> содействие 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.</p> <p><b>Оздоровительные:</b> содействие укреплению здоровья учащихся, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия; профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами аэробики; повышение умственной работоспособности; освоение</p>

	навыков формирования здорового образа жизни средствами ОФП.
<b>Планируемые результаты</b>	<p>Предполагается, что у воспитанников, занимающихся по дополнительной программе общей физической подготовки будут:</p> <p>развиты основные физические качества, координационные и ритмические способности, гибкость, ловкость, выносливость, чувство динамического равновесия;</p> <p>овладеют системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;</p> <p>сформирована культура движений, правильная осанка, потребность в здоровом образе жизни;</p> <p>обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;</p> <p>сформированы такие качества личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности.</p>
<b>Итоги реализации программы</b>	<b>Итоги</b> реализации дополнительной образовательной программы подводятся в форме открытых занятий, соревнований, в конкурсах
<b>Срок реализации программы</b>	1 года

## I. Целевой раздел

### 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. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного

общества. Оно предъявляет новые, все более высокие требования к человеку (в том числе к ребенку) – к его способностям и возможностям адаптации. Постоянно увеличивающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, как взрослых, так и детей, к снижению их физического и умственного потенциала. Так, статистика за последние 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.

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 популярны занятия общей физической подготовкой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремленности.

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).

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья. Развитие общефизических и спортивных качеств ребенка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. 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. Дети старшего дошкольного возраста более эмоциональные, поэтому для них подходит больше программа «Общая физическая подготовка» или просто «ОФП» в игровой форме.

*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.

**Целью** программы является воспитание физически здоровой личности ребенка, средствами общей физической подготовки и занятий на тренажерах. Содержание кружковой работы по ОФП позволяет решать триединые задачи физического воспитания.

#### **Задачи.**

**Образовательные:** приобретение знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП, освоение правильных знаний, умений и навыков, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП, освоение правил, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий общей физической подготовкой;

**Воспитательные:** содействие 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.

**Оздоровительные:** содействие укреплению здоровья учащихся, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия; профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами аэробики; повышение умственной работоспособности; освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами ОФП.

**Срок реализации программы** – 1 год. Категория детей – подготовительная группа. Занятия проводятся 2 раз в неделю во второй половине дня, длительность – 30 - 35 минут. Программа предназначена для дополнительной работы, рассчитана на 40 часов в год. Наполняемость группы составляет 15 человек. Разработка данной программы шла с учетом возрастных особенностей дошкольников, их физического развития.

**Структура занятия:** аэробная разминка и суставная гимнастика – 7 мин., основная часть (в зависимости от цели занятия) – 15 мин, подвижные игры – 5 мин, релаксация- 2-3 мин. Занятие включает аэробную нагрузку, растяжку, упражнения на развитие координации, и баланса, упражнения общей физической подготовки и упражнения на гимнастических снарядах. **Ожидаемые результаты.** 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 и корригирующей направленностью;
- сформированы такие качества личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности.

### **1.2. Принципы построения программы:**

*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 ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, 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 ребенок 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 взаимодействия детского сада и семьи*, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

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

### **1.3. Характеристика особенности развития детей старшего дошкольного возраста от 4 до 7 лет.**

Возрастной период от 4 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7—10 см. Средний рост дошкольника 5 лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела —17—18 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц — 200,0 г, а роста — 0,5 см.

***Развитие опорно-двигательной системы***(скелет, суставно - связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

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 воспитатель должен следить за посильностью физических нагрузок. Например, чтобы вынести пособия и мелкий инвентарь на участок, или перенести пособия в зал, необходимо привлечь одновременно нескольких детей.

Эластичность и гибкость детской кости могут стать причиной травм не только конечностей, но и позвоночника (при падении с качелей, горки и т. д.). Следует также учитывать, что при падении ребенка с горки, столкновении с санками, ударах лыжами легко могут возникать повреждения брюшной полости (печени, почек, селезенки).

У детей 5-7 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.

#### **1.4. Планируемый результат**

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 и корригирующей направленностью;  
 сформированы такие качества личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности.

**Итоги реализации программы** служат физкультурные досуги, праздники, развлечения.

#### **I. Содержательный раздел**

##### **Объем образовательной нагрузки**

Срок реализации программы 1 учебный год.

Занятия предназначены для детей старшего дошкольного возраста, проводятся 2 раз в неделю.

Количество детей в группе 10 человек. Форма проведения – фронтально.

Занятия проводятся вне основной образовательной деятельности.

Возраст	Время	Количество занятий
4-7 лет	15-30 минут	64

### 2.1. Содержание программы

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

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

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

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

ОФП – это выполнение общеразвивающих и силовых упражнений, а также упражнений на развитие прыгучести, координации, ловкости, гибкости и др. физических показателей, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс. Занятия оздоровительными комплексами ОФП стимулируют работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Аэробная работа положительно влияет на иммунную систему, повышая тем самым устойчивость организма к простудным инфекционным и другим заболеваниям.

*Занятия по программе «ОФП» включает в себя теоретическую и практическую часть.*

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, упражнениях на тренажерах.

Санитарно – гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.

Показания и противопоказания к занятиям.

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

Практический раздел: Ознакомление и разучивание упражнений, используемых в занятиях ОФП: ходьба, бег, подскоки, прыжки. Общеразвивающие упражнения, в положении стоя: упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях; упражнения для туловища и шеи; упражнения для ног. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа: упражнения для стоп; упражнения для ног в положении лежа; упражнения для мышц живота в положении лежа на спине; упражнения для мышц спины в положении лежа на животе. Упражнения на растяжку: в полуприседе для задней и передней поверхности бедра; полуприседе для мышц спины; стоя для грудных мышц и плечевого пояса. Программа включает в себя 4 раздела:

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

Программа кружковой деятельности для детей подготовительной группы детского сада «ОФП» 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;
- 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, аэробике.

**В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:**

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- знание основных моральных норм на занятиях ОФП и ориентации 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.

Формирование данных учебных действий осуществляется через решение следующих задач:

- Знание практических основ ОФП и здорового образа жизни.
- Физическое самосовершенствование и самовоспитание, формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. - Развивать основные физические качества, координационные и ритмические способности, гибкости, ловкости, выносливости, чувства динамического равновесия.
- Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.
- Самостоятельное использование ОФП, как метод снятия высокого психофизического напряжения.

- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами общей физической подготовки, занятиями на тренажерах. - Воспитывать личность ребенка с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.
- Повышение работоспособности и двигательной активности. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения.

Решение этих задач направленно на воспитание гармонично развитой личности.

### **Организация образовательного процесса.**

На занятиях ОФП предусматривается использование следующих методов: фронтальный, групповой, индивидуальный методы освоения и регламентации двигательных действий, использование в занятии ОФП переменный, непрерывный, серийно – поточный, «интервальный», «круговой тренировки».

### **Методические рекомендации.**

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

### **Методическое обеспечение.**

Данная программа предполагает использование спортивного инвентаря (на одну группу):

- гимнастические коврики – 15 шт.
- футбол – мячи – 15 шт.
- гимнастические обручи – 10 шт.
- гимнастические маты – 5 шт.
- гимнастические палки – 15 шт.
- скакалки – 10 шт.
- детские тренажеры на все группы мышц – 7 шт.

Данная программа может быть использована учителями физической культуры, педагогами дополнительного образования, инструкторами по фитнесу и детской аэробике, инструкторами по физической культуре. Она не ставит целью представить систему и методику работы по развитию основных движений и физических качеств детей

дошкольного возраста. В предлагаемой программе сделана попытка представить варианты содержания некоторых форм организованной двигательной деятельности дошкольников вне занятий. Надеюсь, что секционная работа с детьми дошкольного возраста будет способствовать созданию положительного эмоционального тона и оздоровлению дошкольников.

## 2.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### Учебно – тематический план для воспитанников от 4 до 5 лет

Месяц	Тема	Виды деятельности	Количество занятий
Октябрь	Вводное	Мониторинг	2
	«Со здоровьем дружен спорт»	ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести.	2
	«Мой веселый звонкий мяч»	ОРУ без предметов, упражнения на развитие силы мышц рук.	2
	«Мы – спортсмены»	ОРУ с гимнастической палкой, упражнение на развитие ловкости.	2

Ноябрь	«Мой друг – тренажёр»	ОРУ с гимнастической палкой, упражнения на различные группы мышц на тренажерах.	2
	«Друзья – соперники»	ОРУ с обручем, эстафеты, подвижные игры, игра малой подвижности	2
	«Ловкие ребята – ребята дошколята»	«Мы веселые ребята», упражнения на координацию.	2
	«Мы гимнасты»	ОРУ без предметов, упражнения на растяжку.	2
Декабрь	«День мяча»	ОРУ без предметов, бросок набивного и резинового мяча вдаль.	3
	«Веселый стадион – поиграйка»	ОРУ с кубиками, упражнения на тренажерах на различные группы мышц. П. и. «Вышли мышки...».	2
	Лыжные гонки	Имитация ходьбы на лыжах, без палок попеременным шагом	2

	Бег на лыжах	Имитация ходьбы и бега на лыжах различными способами	2
Январь	Эстафеты с мячом	ОРУ с мячами разного диаметра	2
	Эстафеты с набивным мячом	ОРУ с набивными мячами.	2
	Полоса препятствий	Ходьба и бег с различными препятствиями	1
	Соревнования между командами (развитие скоростно – силовых качеств)	Эстафеты на скорость	1
Февраль	«Малые олимпийские игры»	«Паук и мухи», упражнения на дыхание.	2
	«Будем в армии служить»	ОРУ с флажками.	2



	Строевые перестроения	Перестроения с предметами.	2
	Гибкость и я – вместе на Всегда!	ОРУ на гибкость	2
Март	«Мой друг волан»	ОРУ с лентами, бросок мяча на дальность, игра в бадминтон.	3
	«В любом месте веселее вместе»	ОРУ с лентами, упражнения на развитие прыгучести, игра малой подвижности.	2
	«Праздник спортивного мяча»	П.и.«Удочка».Упражнения психогимнастики.	2
	«Мы сильные, смелые, ловкие»	ОРУ с кеглями, эстафеты, п/и «Космонавты», упражнения пальчиковой гимнастики.	2
Апрель	Диагностическое занятие	ОРУ	2
	«Город физкультурный»	Занятия на тренажёрах, подвижные игры.	2
	ГТО	Ознакомление с нормами к ГТО	2

	ГТО	Проведение ГТО среди воспитанников	2
Май	Подготовка к Веселым стартам	ОРУ на скорость.	2
	Веселые старты	Соревнования среди воспитанников	2
	Мониторинг	Соревнование среди воспитанников	2
	Мониторинг	Соревнования среди воспитанников	2
		Итого	64

**Учебно – тематический план для воспитанников от 5 до 6 лет**

Месяц	Тема	Виды деятельности	Количество занятий
Октябрь	Вводное	Мониторинг	2

	«Со здоровьем дружен спорт»	ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести. П. и. «Мы веселые ребята», упр. на дыхание.	2
	«Мой веселый звонкий мяч»	ОРУ без предметов. П. и. «Море волнуется...», упр. на коррекцию стопы.	2
	«Мы – спортсмены»	ОРУ с гимнастической палкой, упражнение на развитие ловкости. п/и «Волшебный лес», упр. психогимнастики.	2
Ноябрь	«Мой друг – тренажёр»	ОРУ с гимнастической палкой, п/и «Магазин», упр. самомассажа.	2
	«Друзья – соперники»	ОРУ с обручем, эстафеты.	2
	«Ловкие ребята – ребята дошколята»	«Мы веселые ребята», упражнения на координацию.	2
	«Мы гимнасты»	ОРУ без предметов, упражнения на растяжку, ловкость. п/и «Мороз – красный нос», упражнения на развитие правильной осанки.	2

Декабрь	«День мяча»	ОРУ без предметов, бросок набивного и резинового мяча вдаль, п/и «Медведь и пчелы».	3
	«Веселый стадион – поиграйка»	ОРУ с кубиками. П. и. «Вышли мышки...», упражнения на массажерах для ног.	2
	Лыжные гонки	Ходьба на лыжах, без палок попеременным шагом	2
	Бег на лыжах	Ходьба и бег на лыжах различными способами	2
Январь	Эстафеты с мячом	ОРУ с мячами разного диаметра	2
	Эстафеты с набивным мячом	ОРУ с набивными мячами, метание в даль	2
	Полоса препятствий	Ходьба и бег с различными препятствиями	1

	Соревнования между командами (развитие скоростно – силовых качеств)	Эстафеты на скорость	1
Февраль	«Малые олимпийские игры»	и. «Паук и мухи», упражнения на дыхание.	2
	«Будем в армии служить»	ОРУ с флажками, эстафеты и подвижные игры, упражнения самомассажа.	2
	Строевые перестроения	Перестроения с предметами	2
	Гибкость и я – вместе на Всегда!	ОРУ на гибкость	2
Март	« Мой друг волан»	ОРУ с лентами, бросок мяча на дальность.	3
	«В любом месте веселее вместе»	ОРУ с лентами, упражнения на развитие прыгучести, силы мышц ног и рук, п/и «Сова».	2

	«Праздник спортивного мяча»	ОРУ с мячами, различные упражнения и игры с мячами. П. и. «Удочка».	2
	«Мы сильные, смелые, ловкие»	ОРУ с кеглями, эстафеты, п/и «Космонавты».	2
Апрель	Диагностическое занятие	ОРУ	2
	«Город физкультурный»	Занятия на тренажёрах, подвижные игры.	2
	ГТО	Подготовка к ГТО	2
	ГТО	Проведение ГТО среди воспитанников	2
Май	Подготовка к Веселым стартам	ОРУ на скорость, гибкость, силу, быстроту	2
	Веселые старты	Соревнования среди воспитанников	2
	Мониторинг	Соревнование среди воспитанников	2
	Мониторинг	Соревнования среди воспитанников	2
		Итого	64

**Учебно – тематический план для воспитанников от 6 до ООД**

Месяц	Тема	Виды деятельности	Количество занятий
Октябрь	Вводное	Мониторинг	2
	«Со здоровьем дружен спорт»	ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести, прыжки в длину с места. П. и. «Мы веселые ребята», упр. на дыхание.	2
	«Мой веселый звонкий мяч»	ОРУ без предметов, упражнения на развитие силы мышц рук, метание мяча на дальность. П. и. «Море волнуется...», упр. на коррекцию стопы.	2
	«Мы – спортсмены»	ОРУ с гимнастической палкой, упражнение на развитие ловкости, челночный бег, эстафеты, п/ и «Волшебный лес», упр. психогимнастики.	2
Ноябрь	«Мой друг – тренажёр»	ОРУ с гимнастической палкой, упражнения на различные группы мышц на тренажерах, п/и «Магазин», упр. самомассажа.	2
	«Друзья – соперники»	ОРУ с обручем, эстафеты, подвижные игры, игра малой подвижности	2

	«Ловкие ребята – ребята дошколята»	«Мы веселые ребята», упражнения на координацию.	2
	«Мы гимнасты»	ОРУ без предметов, упражнения на растяжку, ловкость, равновесие, п/и «Мороз – красный нос», упражнения на развитие правильной осанки.	2
Декабрь	«День мяча»	ОРУ без предметов, бросок набивного и резинового мяча вдаль, п/и «Медведь и пчелы», упражнения пальчиковой гимнастики.	3
	«Веселый стадион – поиграйка»	ОРУ с кубиками, упражнения на тренажерах на различные группы мышц. П. и. «Вышли мышки...», упражнения на массажерах для ног.	2
	Лыжные гонки	Ходьба на лыжах, без палок попеременным шагом	2
	Бег на лыжах	Ходьба и бег на лыжах различными способами	2
Январь	Эстафеты с мячом	ОРУ с мячами разного диаметра	2



	Эстафеты с набивным мячом	ОРУ с набивными мячами, метание в даль	2
	Полоса препятствий	Ходьба и бег с различными препятствиями	1
	Соревнования между командами (развитие скоростно – силовых качеств)	Эстафеты на скорость	1
Февраль	«Малые олимпийские игры»	и. «Паук и мухи», упражнения на дыхание.	2
	«Будем в армии служить»	ОРУ с флажками, эстафеты и подвижные игры, упражнения самомассажа.	2
	Строевые перестроения	Перестроения с предметами	2
	Гибкость и я – вместе на Всегда!	ОРУ на гибкость	2

Март	«Мой друг волан»	ОРУ с лентами, бросок мяча на дальность, игра в бадминтон.	3
	«В любом месте веселее вместе»	ОРУ с лентами, упражнения на развитие прыгучести, силы мышц ног и рук, п/и «Сова», игра малой подвижности.	2
	«Праздник спортивного мяча»	ОРУ с мячами, различные упражнения и игры с мячами. П. и. «Удочка». Упражнения психогимнастики.	2
	«Мы сильные, смелые, ловкие»	ОРУ с кеглями, эстафеты, п/и «Космонавты», упражнения пальчиковой гимнастики.	2
Апрель	Диагностическое занятие	ОРУ	2
	«Город физкультурный»	Занятия на тренажёрах, подвижные игры.	2
	ГТО	Подготовка к ГТО	2
	ГТО	Проведение ГТО среди воспитанников	2
Май	Подготовка к Веселым стартам	ОРУ на скорость, гибкость, силу, быстроту	2
	Веселые старты	Соревнования среди воспитанников	2

	Мониторинг	Соревнование среди воспитанников	2
	Мониторинг	Соревнования среди воспитанников	2
	Итого		64

### 2.3. Организационно-педагогические условия.

#### Учебный план.

Направление работы	месяц	количество занятий
Программа направлена на развитие развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объема развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработки хорошей осанки.	октябрь	8
	ноябрь	8
	декабрь	9
	январь	6
	февраль	8
	март	9
	апрель	8
	май	8
Итого:		64

### Расписание занятий

Дни недели	Время
вторник	16.40-17.10 17.20-17.50
четверг	16.40-17.10 17.20-17.50

#### **2.4. Мониторинга спортивно – оздоровительного дополнительного образования «ОФП».**

Критерии мониторинга: Высокий, средний и низкий уровень.

Планирование работы по общей физической подготовке, основанное с учетом только самочувствия ребенка, его отношения к происходящему и интуиция педагога не может дать хороших результатов. Необходимо вносить коррективы в планы работы, опираясь также на показатели объективных измерений.

Осуществляя контроль за общей физической подготовленностью детей, посещающих кружок дополнительного образования «ОФП», целесообразно проводить испытания по предлагаемой ниже тестовой программе дважды в течение учебного года: (на первом занятии и на последнем).

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

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

#### **Контрольные нормативы**

Для оценки общей физической подготовленности детей посещающих спортивно – оздоровительный кружок «ОФП».

### **Нормативы**

**для оценки результатов в челночном беге на 3 x 10 м. (с.) (ловкость)**

мал. низкий средний высокий

> 11,8 < 11,0 < 10,7

дев. низкий средний высокий

> 12,0 < 11,5 < 10,8

**Для оценки результатов в прыжке в длину с места (в см) (сила ног)**

мал. низкий средний высокий

< 110 см. > 130 см. > 140 см.

дев. низкий средний высокий

< 100 см. > 120 см. > 130 см.

**Для оценки результатов броска набивного мяча на расстояние, см.  
(м. 1 кг.) (сила рук).**

мал. низкий средний высокий

< 200 см. > 250 см. > 300 см.

дев. низкий средний высокий

< 190 см. > 230 см. > 280 см.

**Гибкость. Наклоны туловища вперед, стоя на скамейке, см.**

мал. низкий средний высокий

< 4 см. > 6 см. > 8 см.

дев. низкий средний высокий

< 5 см. > 7 см. > 10 см.

### **Методические рекомендации.**

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

### **Методическое обеспечение.**

Данная программа предполагает использование спортивного инвентаря (на одну группу):

- гимнастические коврики – 15 шт.
- мячи разного размера – 15 шт.
- гимнастические обручи – 10 шт.
- гимнастические маты – 5 шт.
- гимнастические палки – 15 шт.
- скакалки – 10 шт.
- гимнастическая стенка 3-4 пролета
- гимнастические скамейки - 4 шт.

Данная программа может быть использована учителями физической культуры, педагогами дополнительного образования, инструкторами по фитнесу и детской аэробике, инструкторами по физической культуре. Она не ставит целью представить систему и методику работы по развитию основных движений и физических качеств детей дошкольного возраста. В предлагаемой программе сделана попытка представить варианты содержания некоторых форм организованной двигательной деятельности дошкольников вне занятий. Надеюсь, что секционная работа с детьми дошкольного возраста будет способствовать созданию положительного эмоционального тонуса и оздоровлению дошкольников.

### **Особенности взаимодействия с родителями и педагогическим составом.**

В условиях, когда большинство семей озабочено решением проблем экономического, а порой физического выживания, усилилась тенденция самоустранения многих родителей от решения вопросов воспитания и личностного развития ребёнка. Родители, не владея в достаточной мере знанием возрастных и индивидуальных особенностей развития ребёнка, порой осуществляют воспитание вслепую, интуитивно. Всё это, как правило, не приносит позитивных результатов. В статье 18 Закона РФ «Об образовании» говорится: «Родители являются первыми педагогами. Они обязаны заложить первые основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка в раннем возрасте». Семья и детский сад – два общественных института, которые стоят у истоков нашего будущего, но зачастую не всегда им хватает взаимопонимания, такта, терпения, чтобы услышать и понять друг друга. Для скоординированной работы детского сада и родителей необходимость решить **следующие задачи:**

1. Активизировать и обогащать воспитательные умения родителей.
2. Работать в тесном контакте с семьями своих воспитанников.

#### **формы и методы работы с родителями:**

- общие и групповые родительские собрания
- консультации
- занятия с участием родителей
- совместные спортивные мероприятия
- Дни открытых дверей
- участие родителей в подготовке и проведении праздников, досугов
- совместное создание предметно-развивающей среды
- утренние приветствия
- семинар-практикум

#### **Досуговое направление**

Досуговое направление в работе с родителями позволяет родителям: увидеть изнутри проблемы своего ребенка, трудности во взаимоотношениях; апробировать разные подходы; посмотреть, как это делают другие, то есть приобрести опыт взаимодействия не только со своим ребенком, но и с родительской общественностью в целом. Сценарии праздников и развлечений разрабатывается совместно с родителями.

Чтобы эти мероприятия стали обучающими для детей и родителей, необходимо придерживаться **алгоритма подготовки** к семейным праздникам:

1. Выделение цели и задач мероприятий для детей, родителей и педагогов.
2. Консультации для родителей
3. Составление плана проведения мероприятия и участия в нем родителей

4. Распределение ролей взрослых
5. Изготовление пригласительных билетов.
6. Подготовка отдельных номеров (разучивание стихов, танцев, песен)
7. Составление памятки-помощницы для родителей и для детей
8. Индивидуальные встречи и консультации
9. Изготовление атрибутов, пособий.

Проводимая работа позволяет повысить психолого-педагогическую компетентность родителей в вопросах детско-родительских отношений. выросло количество родителей-исполнителей. Семья и детский сад – два воспитательных феномена, каждый из которых по-своему дает ребенку социальный опыт, но только в сочетании друг с другом они создают оптимальные условия для вхождения маленького человека в большой мир.

### III. Организационный раздел

**Годовой календарный учебный график дополнительной программы дошкольного образования «Юный Олимпиец»**

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

**муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения города Нижневартовска**

**детского сада №29 «Ёлочка» на 2023-2024 учебный год**

Учебный год: 01.09.2023-31.05.2024

Летний период: 01.06.2024-31.08.2024

Количество учебных недель: 36 недель 3 дня

у	учебный день
в	выходной день
п	праздничный день

**1 полугодие: 17 недель, 85 дней**

**2 полугодие: 19 недель 3 дня, 98 дней**



Количество учебных дней: 183

л/п	летний период
Д/З	день здоровья

Месяц	Сентябрь																																
Неделя	1			1						2							3							4					-				
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	-		
	Д/З	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	-		
Количество учебных дней	1																												-				
Месяц	Октябрь																																
Неделя			5						6							7							8						9				
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	в	в	у	у
Количество учебных дней			2						2							2							2										
Месяц	Ноябрь																																
Неделя	9					10						11							12							13					-		
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	-		
	у	у	у	п	в	в	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	-		
Количество учебных дней	1					1						2							2							2					-		

Месяц	Декабрь																																			
Неделя	13		14							15							16							17												
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в					
Количество учебных дней				2								2								2										2						

Месяц	Январь																																
Неделя								18							19							20							21				
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
	в	в	в	в	в	в	п	в	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	
Количество учебных дней								2							2							2							2				

Месяц	Февраль																																		
Неделя	21		22							23							24							25						-	-				
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	-	-				
	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	п	в	в	у	у	у	у	-	-				
Количество учебных дней				2								2								2								2						-	-

Месяц	Март																													
Неделя	25		26							27							28							29						

Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
	у	в	в	у	у	у	у	п	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	в	в	
Количество учебных дней	1				2							2								2							2						
Месяц	Апрель																																
Неделя	30						31						32						33											-			
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	-		
	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	у	у	в	в	в	-
Количество учебных дней	2							2							2							2											-
Месяц	Май																																
Неделя		34				34								35						36						36							
Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
	п	у	у	в	в	у	у	у	п	в	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	у	у	у	у	в	в	у	Д/з	Д/з	у	у		
Количество учебных дней						2					2							2							2								

### 3.2. Программно-методическое обеспечение

Наименование услуги	Наименование программы	На основании какой программы разработана и кем утверждена, рекомендована
<p>Программа дополнительных платных образовательных услуг проведения занятий в спортивном зале «Юный Олимпиец»</p>	<p>«Юный Олимпиец»</p>	<p>Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.</p> <p>Николаева Н.И. «Школа мяча» - издательство «Детство-пресс», 2008.</p> <p>Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 6-7 лет» - «Детство-пресс», 2009.</p> <p>Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.</p> <p>Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.</p> <p>утверждена заведующим МАДОУ ДС № 29 «Ёлочка» Т.М.Корнеенко</p>

### 3.3. Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале, расположенного на третьем этаже.

Спортивное оборудование для физкультурного зала		
1	Гимнастические скамейки	2
2	Мешочки для метания с гранулами (набор из 10 шт., 4 цвета) 100–120 г	2
3	Гимнастический бум	1
4	Тележка для спортивного инвентаря	1
5	Ящик для игрушек	4
6	Мячи резиновые (комплект из 5 мячей различного диаметра)	18
7	Комплект мячей-массажеров (4 мяча различного диаметра)	18
8	Баскетбольные мячи	8
9	Набор для гольфа	18
10	Набор для хоккея	18
11	Набор кегельбан	10
12	Комплект ребристые дорожки	9
13	Кольцеброс	5
14	Корзины под спортивный инвентарь	4
15	Шведская стенка	3
16	Комплект следочков ступней из мягкого пластика с шипами	1
17	Баскетбольная сетка (напольная)	1
18	Баскетбольная стойка с регулируемой высотой	1
19	Ростомер	1

20	Дуги	10
21	Тренажер "Черепашка"	3
22	Тренажер "Бабочка"	2
23	Тренажер "Волна"	2
24	Маты	2
25	Обруч пластмассовый плоский диаметром 65 см (5 шт.)	2
26	Гимнастические палки (большие)	20
27	Гимнастические палки маленькие	10
28	Волейбольная сетка	1
29	Мягкие дуги	2
30	Мягкие кубы	4
31	Напольная груша для бокса	1
32	Бадминтон	10
33	Набивные мячи 1 кг.	2
34	Магнитофон	1

### Список литературы:

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: Из опыта работы. - М.: Просвещение, 1983
2. Воротилкина И.М. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» - издательство НЦ ЭНАС, 2004.
3. Николаева Н.И. «Школа мяча» - издательство «Детство-пресс», 2008.
4. Сочеванова Е.А. «Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет» - «Детство-пресс», 2009.
5. Филипова С.О., под ред. «Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения» - «Детство-пресс», 2005.
6. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.