

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка - детский сад № 125
Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета
ГБДОУ детский сад №125
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 30.08.2024 № 1

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий ГБДОУ детский сад №125
Невского района Санкт-Петербурга
Г.В. Булах

Приказ от 30.08.2024 №12

Учтено мнение родителей ГБДОУ
детский сад №125
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 30.08.2024 № 1

Дополнительная общеразвивающая программа
«Крепыши»
Возраст обучающихся: 6-7 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:

Васильева Александра Юрьевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2024 год

Пояснительная записка.

Направленность программы

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

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 организовано воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития его духовных и физических сил, зависит развитие и сохранение здоровья 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.

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования по разделу «Физическое развитие» определяет направления работы с детьми: приобретение воспитанниками опыта в двигательной деятельности, связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие, таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны и т. п.), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами, становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере. Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме закаливания, при формировании полезных привычек и др.)

Отличительные черты программы

Программа предназначена для дополнительного образования дошкольников. Занятия построены так, что в основе лежит партнерская позиция взрослого, личностно-ориентированное отношение к ребенку и непринужденная форма организации физкультурно-оздоровительной деятельности. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяя потребности ребенка в двигательной активности.

Адресат программы

Программа ОФП рассчитана для детей 6-7 лет, посещающих ГБДОУ № 125.

Цели и задачи

Целью данной программы является:

Становление ценностей здорового образа жизни, физическое развитие детей, увеличение двигательной активности, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Задачи программы

Обучающие:

- формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни;
- обучать основам оздоровительной и дыхательной гимнастики;
- обогащать двигательный опыт дошкольников двигательными умениями и навыками;
- обучать правильной технике выполнения элементов спортивных игр с необходимым оборудованием.
- прививать необходимые знания о гигиене, о технике безопасности, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных занятиях

Развивающие:

- развивать основные физические качества (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость) и их сочетаний
- развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, инициативу, а также эмоционально-чувственную сферу

Воспитательные:

- воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, умение работать в команде;
- формировать привычку заботиться о своем здоровье в повседневной жизни;
- формировать навыки организации самостоятельной двигательной активности;

Условия реализации программы

Условия набора и формирования групп.

Набор детей проводится в свободной форме, по заявлению родителей (законных представителей) и желанию ребенка из числа обучающихся (воспитанников) ГБДОУ.

Занятия проводит дипломированный педагог дополнительного образования по физической культуре.

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в специализированном спортивном зале ГБДОУ с использованием следующего спортивного оборудования:

1. Шведская стенка
2. Гимнастические скамейки
3. Скакалка
4. Шапочки-маски
5. Приставные лесенки, доски
6. Мячи резиновые разных размеров
7. Мячи массажные (мячи-«ёжики»)
8. Кегли
9. Набивные (ортопедические) мячи (вес 1 кг)
10. Гимнастические палки
11. Обручи
12. Обручи плоские
13. Мешочки с песком
14. Туннели для лазания
15. Кольца от серсо
16. Вербки
17. Дуги для подлезания
18. Цветные ленточки

Особенности организации образовательного процесса

Дети посещают занятия в спортивной форме и в носочках.

Наполняемость групп до 15 человек.

Занятия проводятся 2 раза в неделю в вечернее время. Длительность занятия – 30 мин.

В месяц реализуется 8 занятий.

Планируемые результаты

В результате освоения материала по дополнительному образованию дети должны иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о соблюдении правил игры;
- о спортивных играх

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

- правильно обращаться со спортивным инвентарем и соблюдать технику безопасности;
- соблюдать правила игры;
- выполнять передвижение в ходьбе, беге, прыжках, лазании разными способами;
- уметь применять игры самостоятельно

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В данной программе представлено содержание работы по общей физической подготовке на 1 год обучения.

N п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	0.5	0.5	Беседа
2.	Бег	6	1	5	Наблюдение, беседа
3.	Прыжки	6	1	5	Наблюдение, беседа
4.	Ходьба	6	1	5	Наблюдение, беседа
5.	Лазание	6	1	5	Наблюдение, беседа
6.	Приседания	6	1	5	Наблюдение, беседа
7.	Поднятие туловища (пресс)	6	1	5	Взаимоконтроль
8.	Отжимания	6	1	5	Самоконтроль
9.	Гибкость	6	1	5	Наблюдение, беседа
10.	Ловкость	6	1	5	Наблюдение, беседа
11.	Подвижные игры	6	1	5	Взаимоконтроль
12.	Контрольные и итоговые занятия	3	1	2	Мониторинг
Итого:		64	11,5	52,5	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 октября 2024	31 мая 2025	32	64	2 раза в неделю, Понедельник, четверг 15.00 – 15.30

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи

- формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни;
- обучать основам оздоровительной и дыхательной гимнастики;
- обогащать двигательный опыт дошкольников двигательными умениями и навыками;
- обучать правильной технике выполнения элементов спортивных игр с необходимым оборудованием.
- прививать необходимые знания о гигиене, о технике безопасности, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных занятиях
- развивать основные физические качества (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость) и их сочетаний
- развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, инициативу, а также эмоционально-чувственную сферу
- воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, умение работать в команде;
- формировать привычку заботиться о своем здоровье в повседневной жизни;
- формировать навыки организации самостоятельной двигательной активности

Ожидаемые результаты

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- Умение применять игры самостоятельно.
- Развитие физических качеств (быстрота, сила, ловкость и т.д.).

Календарно-тематическое планирование

месяц	Тема занятия	Количество занятий
октябрь	Вводное занятие. Диагностика физической подготовленности детей.	1
	Упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Хитрая лиса»	1
	Упражнения на развитие координации движений. Веселые эстафеты «Пронеси, не урони»	1
	Упражнения для развития прыгучести и силы ног. Подвижная игра «Достань колокольчик»	1
	Упражнения для развития силы рук. Подвижная игра «Мышеловка»	1
	Упражнения для развития ловкости. Подвижная игра «Бездомный заяц»	1
	Упражнения для развития быстрой реакции. Подвижная игра «Казачьи разбойники»	1
	Упражнения для опорно-мышечной системы (набивной мяч). Подвижная игра «Вышибалы»	1
ноябрь	Упражнения для развития ловкости. Подвижная игра «Ловишки с ленточками»	1
	Упражнения для развития координации движений. Подвижная игра «Белые медведи»	1
	Упражнения для развития прыгучести и силы ног. Подвижная игра «Удочка»	1

	Упражнения для развития силы ног (скакалка). Подвижная игра «Быстро возьми»	1
	Упражнения для развития быстроты реакции. Подвижная игра «Пять шагов»	1
	Упражнения для развития силы рук. Подвижная игра «Хитрая лиса»	1
	Упражнения для развития координации движений и скорости реакции. Обучающее упражнение «Челночный бег»	1
	Упражнения для опорно-мышечной системы. Подвижная игра «Вышибалы.»	1
декабрь	Упражнения для развития силы ног (скакалка). Подвижная игра «Строитель».	1
	Упражнения для развития координации движений. Игровое упражнение «Гусеница»	1
	Упражнения для развития мышц спины, живота Подвижная игра «Белки в колесе»	1
	Упражнения для развития ловкости и равновесия. Подвижная игра «Построй пирамидку»	1
	Упражнения для укрепления мышц ног. Подвижная игра «Лягушки и журавль».	1
	Упражнения для развития гибкости. Подвижная игра «Жмурки»	1
	Упражнения для укрепления опорно-мышечной системы (набивной мяч). Подвижная игра «Казачьи разбойники»	1
	Упражнения для развития силы рук (лазанье по канату). Подвижная игра «Ловишки с ленточкой»	1
январь	Упражнения для укрепления опорно-мышечной системы. Подвижная игра «Успей выбежать»	1
	Упражнения для развития координации движений и быстроты. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1
	Упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Строитель»	1
	Упражнения для развития быстроты и ловкости. Подвижная игра «Части тела»	1
	Упражнения для развития координации движений. Подвижная игра «Третий лишний»	1
	Упражнения для развития силы рук (лазанье по канату). Подвижная игра «Мороз-Красный нос»	1
	Упражнения для развития гибкости. Подвижная игра «Между двух огней»	1
	Упражнения для развития ловкости и равновесия. Подвижная игра «Построй пирамидку»	1
февраль	Упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Ловишки с ленточками»	1
	Упражнения для развития координации движений. Подвижная игра «Охотники и обезьяны»	1
	Упражнения для развития ловкости и равновесия. Подвижная игра «Вышибалы»	1
	Упражнения для развития прыгучести и силы ног.	1

	Подвижная игра «Караси и щука»	
	Упражнения для укрепления мышц спины, живота. Подвижная игра «Хитрая лиса»	1
	Упражнения для развития координации движений и быстроты. Игровое упражнение «Мяч соседу»	1
	Упражнения для развития силы рук (лазание по канату). Подвижная игра «Снайпер»	1
	Упражнения для укрепления опорно-мышечной системы (набивной мяч). Подвижная игра «Быстро возьми»	1
март	Упражнения для развития ловкости и равновесия. Веселые эстафеты.	1
	Упражнения для развития гибкости. Игровое упражнение «Быстрый мяч»	1
	Упражнения для развития ловкости и быстроты. Подвижная игра «Строитель»	1
	Упражнения для развития силы рук (лазание по канату). Подвижная игра «Казачьи разбойники»	1
	Упражнения для укрепления мышц спины и живота. Подвижная игра «Силачи»	1
	Упражнения для развития прыгучести и силы ног. Подвижная игра «Мышеловка»	1
	Упражнения для развития силы рук. Подвижная игра «Охотники и обезьяны»	1
	Упражнения для укрепления опорно-мышечной системы. Подвижная игра «Меткий стрелок»	1
апрель	Упражнения для развития ловкости и равновесия. Подвижная игра «Построй пирамидку»	1
	Упражнения на развитие координации движений. Подвижная игра «Мяч соседу»	1
	Упражнения для развития силы рук (лазание по канату). Подвижная игра «Быстро возьми»	1
	Упражнения для развития гибкости. Игровое упражнение «Прокати мяч»	1
	Упражнения для укрепления опорно-мышечной системы (набивной мяч). Подвижная игра «Строитель»	1
	Упражнения для развития силы ног. Подвижная игра «Ловишки с ленточками»	1
	Упражнения для развития ловкости и быстроты реакции. Игровое упражнение «Посади и убери картофель»	1
	Упражнения для развития силы рук и опорно-мышечной системы. Полоса препятствий.	1
май	Упражнения для развития силы ног и рук. Подвижная игра «Хитрая лиса».	1
	Упражнения для развития прыгучести и силы ног. Подвижная игра «Пятнашки»	1
	Упражнения для развития координации движений. Игровое упражнение «Челночный бег»	1
	Упражнения для укрепления мышц спины, живота.	1

	Подвижная игра «Жмурки»	
	Упражнения для развития ловкости и равновесия. Подвижная игра «Быстро возьми»	1
	Упражнения для развития быстроты реакции. Подвижная игра «Белки в колесе»	1
	Диагностические занятия	1
	Веселые эстафеты	1
Итого 64		

Содержание обучения

Структура занятия:

- подготовительная часть - разминка и суставная гимнастика – 7мин.,
- основная часть в зависимости от цели занятия -15 мин.,
- подвижные игры- 5 мин.,
- релаксация 2-3 мин.

Занятие включает в себя упражнения на развитие координации, баланса, опорно-мышечной системы, упражнения общей физической подготовки, растяжку

Вводное занятие.

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Основы здорового образа жизни.

Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор здоровья. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.

Формируемые компетенции

Бег.

Бег способствует разогреву связочно-мышечного аппарата и подготовке сердечно-сосудистой системы к работе.

Важно не скорость бега, а его продолжительность, в среднем и медленном темпе, постепенно увеличивая протяженность бега.

Разновидности бега:

- Гладкий бег
- Бег с поворотом на 360 градусов
- Бег со сменой движения
- Бег спиной вперед
- Бег с подъемом коленей вперед и с захлестыванием назад

Прыжки.

Упражнения в прыжках укрепляют костно-мышечный аппарат ног, туловища, тренирует глазомер, координацию движений. Прыжок в отличие от ходьбы и бега не является циклическим движением, а состоит из нескольких последовательно и слитно выполняемых действий.

В прыжках вверх и в длину с места начальное движение — это приседание и небольшое отведение рук назад; в прыжках с разбега — сам разбег, затем следует отталкивание одной или двумя ногами и момент полета.

Разновидности прыжков:

- На одной ноге, затем на другой
- Подскоки
- Прыжки вверх на двух ногах с прогибом туловища
- Прыжки вверх с прямыми ногами (не сгибая колени)
- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед

Ходьба.

Ходьба представляет собой естественный, привычный и физиологичный вид физической нагрузки для человека любого возраста и пола. Движения, совершаемые человеком при ходьбе, являются циклическими, то есть, различные мышцы тела попеременно расслабляются и

напрягаются, что позволяет достигать отличного тренировочного эффекта. Физическая нагрузка при ходьбе не является слишком интенсивной и высокой, она соответствует оптимумам для каждой мышцы тела.

Разновидности ходьбы:

- На носочках
- На пятках
- В полуприседе
- На внешней и внутренней стороне стопы
- Приставным шагом (левым и правым боком)
- Спиной вперед
- С крестным шагом
- «Муравьишки»
- Одна нога на пятке, другая на носке
- Быстрым шагом
- С упражнениями для рук
- С наклонами
- С подъемом ног и т.д.

Наклоны.

Наклоны укрепляют мышцы, отвечающие за удержание позвоночника в нормальном положении, укрепляют поясничный отдел.

Разновидности наклонов:

- Влево
- Вправо
- Вперед
- Назад
- С поворотом туловища

Приседания.

Приседания укрепляют мышцы ног, улучшают растяжку в области таза. Стопы должны полностью прилегать к полу. Туловище должно быть прямым и перпендикулярным, при сгибании ног не делать наклон вперед.

Разновидности приседаний:

- Обычные глубокие
- Приседания на одной ноге
- Приседания с выпрыгиванием вверх.

Поднятие туловища (пресс).

Упражнения на пресс укрепляют мышцы живота.

Отжимания.

Развивает грудную область, руки, плечи. Работают различные группы мышц.

Разновидности отжиманий:

- Руки на подставке, ноги на полу
- Руки на полу, ноги на подставке
- Руки и ноги на полу

Гибкость.

Гибкость - способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Также гибкость определяют как абсолютный диапазон движения в суставе или ряде суставов, который достигается в мгновенном усилии.

Гибкость является важным физическим качеством человека. Недостаточная гибкость приводит к нарушениям в осанке, остеохондрозу, отложению солей, повышается риск получения травмы.

Разновидности упражнений на гибкость:

- Плечевой пояс
- Голеностопные суставы
- Тазобедренные суставы
- Комплексное растягивание

Ловкость.

Ловкость — это сложный психофизический комплекс, включающий в себя: умение распределять и концентрировать внимание, способность быстро ориентироваться, оперативно мыслить, направлять волевые усилия на управление эмоциями и выполнять сложно координированные действия.

- *Разновидности упражнений на ловкость:*
- Старты из различных исходных положений
- Бег на короткие дистанции
- Челночный бег
- Прыжки через скакалку
- Подвижные и спортивные игры
- Встречные эстафеты

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Педагогические методики и технологии

Программа «Крепыши» составлена с учетом методик и технологий занятий физкультурой и спортом с детьми дошкольного возраста и с применением гимнастических упражнений, предложенных Сосиной В. Ю. и Нетоля В. А. («Коллекция забавных гимнастических упражнений», Киев, 2013).

Методические материалы

- Утробина К. К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет», ООО «Издательство Гном и Д», 2006.
- Утробина К. К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет», ООО «Издательство Гном и Д», 2006.
- Пензулаева Л. И. «Физкультурные занятия в детском саду», Мозаика-Синтез, 2011.
- Пензулаева Л. И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет», М., Владос, 2001.
- Власенко Н. Э. «300 подвижных игр для дошкольников», М., Айрис-пресс, 2011.
- Сосина В. Ю., Нетоля В. А. «Коллекция забавных гимнастических упражнений», Киев, 2013.

Система контроля результативности обучения

Контроль освоения программы осуществляется следующими способами:

- Текущий контроль знаний в процессе наблюдения за детьми;
- Текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- Взаимоконтроль;
- Самоконтроль;
- Итоговый контроль умений и навыков (мониторинг).

Форма подведения итогов реализации программы: беседы, наблюдение выполнения контрольных упражнений, соревнования.

Мониторинг.

Критерии мониторинга: высокий, средний, низкий уровни.

Осуществляя контроль за общей физической подготовленностью детей, целесообразно проводить испытания по предлагаемой ниже тестовой программе дважды, в течение учебного года (на первом занятии и на последнем). Перед каждым тестовым упражнением детям даются пробные попытки.

Контрольные нормативы.

Челночный бег 3х10 м.(с.) (ловкость)

	Низкий	Средний	Высокий
мальчики	11,8	11,0	10,7
девочки	12,0	11,5	10,8

Прыжок в длину с места (см.) (сила ног)

	Низкий	Средний	Высокий
мальчики	110	130	140
девочки	100	120	130

Бросок набивного мяча на расстоянии (см.) (мяч 1 кг.) (сила рук)

	Низкий	Средний	Высокий
мальчики	200	250	300
девочки	190	230	280

Гибкость. Наклоны туловища, вперед стоя на скамейке (см.)

	Низкий	Средний	Высокий
мальчики	4	6	8
девочки	5	7	10

Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (количество раз за 30 сек.)

Приседания, руки вперед (количество раз за 30 сек.)

Прыжки на скакалке (количество раз за 30 сек.)

ОБЪЕМ И СРОКИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Программа реализуется в объеме 64 часов, в течении 8 месяцев, 8 занятий в месяц, по 2 занятия в неделю в сроки с октября по май текущего года.

Требования к уровню освоения программы

Уровень освоения программы	Показатели		Целеполагание	Требования к результативности освоения программы
	Срок реализации	Максимальный объем программы (в год)		
Обще-культурный	1 год	64 часа.	-Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья; - формирование и развитие творческих способностей детей, формирование общей культуры учащихся; - удовлетворение индивидуальных потребностей в нравственном и физическом совершенствовании.	- Освоение прогнозируемых результатов программы; -Презентация результатов на уровне образовательной организации

Основной показатель работы - стабильность состава занимающихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке.