

Управление образования администрации округа Муром  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №3»

Утверждено:  
Заведующий  
МБДОУ «Детский сад №3»  
\_\_\_\_\_ Н.В. Михеева  
Приказ от 30.08.2024 № 68  
Принято на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа  
«Малыши-крепыши»**

(физкультурно-спортивная направленность)

Возраст обучающихся- 5-7 лет

Срок реализации – 2 года

Уровень освоения – базовый

Автор-составитель: Шишлина Т.М.,  
инструктор по физической культуре

о. Муром

2024 год

## СОДЕРЖАНИЕ

### **1. Комплекс основных характеристик программы**

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

### **2. Комплекс организационно – педагогических условий**

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы
- 2.6. Список использованной литературы

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### ***1.1. Пояснительная записка.***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Малыши-крепыши» разработана на основе:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Министерства образования и науки РФ №09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Национальный проект «Образование» (протокол заседания Президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 24.12.2018 № 16);

- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 № 3);
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844.

**Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Малыши-крепыши» физкультурно-спортивная**

Общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому сущность физкультурно-спортивной работы по дополнительному образованию в МБДОУ «Детский сад №3» состоит в том, чтобы для старших дошкольников выбрать подходящую форму двигательной активности. Ведь именно она является основным фактором, определяющим уровень обменных процессов в организме.

**Новизна** данной программы определяется повышенным интересом в настоящее время к проблеме физического развития детей дошкольного возраста и заключается в рациональном сочетании различных форм двигательной активности, оказывающие влияние укрепление физического и психического здоровья детей.

**Актуальность** программы в том, что программа позволяет педагогу концентрировать внимание в настоящее время на укрепление здоровья подрастающего поколения. Программа определяется потребностью обучающихся и их родителей в программах направления «Физическое развитие и культура здоровья».

**Отличительная особенность программы** заключается в том, что программа способствует формированию начальных представлений о здоровом образе жизни. Разработанные физкультурные мероприятия способствуют формированию у детей ловкости, выносливости, смелости и других качеств сильной личности. Беседы, игры по теме помогают сформировать предпосылки к стремлению детей сохранять и укреплять своё здоровье.

**Педагогически целесообразна, так как обучение по данной программе заключается:**

1. в разработке и применении современных традиционных и инновационных методик в области физического развития и культуры здоровья путем формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.
2. в обеспечение эмоционального благополучия каждого ребенка, что достигается за счет учета индивидуальных особенностей детей в формах и способах взаимодействия с ребенком (проявление уважения к его

индивидуальности, чуткости к его эмоциональным состояниям, поддержка его чувства собственного достоинства и т.д.).

3. в развитии двигательных способностей, в достижении определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей дошкольного возраста.

**Возраст детей:** в реализации данной программы участвуют дети 5-7 лет.

**Психолого-педагогические особенности:** *ведущая потребность* в общении, познавательная активность. *Ведущая деятельность* - коллективная игра со сверстниками, ролевой диалог, игровая ситуация. *Ведущая функция* - наглядно-образное мышление. *Отношение со взрослыми* - вне ситуативно-деловое: сверстник интересен как партнер в игре. *Эмоции* - более ровные, старается контролировать, появляются элементы эмоциональной отзывчивости. *Способ познания* - вопросы, рассказы взрослого, экспериментирование. *Объект познания* - предметы и явления непосредственно не воспринимаемые.

**Режим и продолжительность занятий.** Занятия проводятся во второй половине дня, один раз в неделю в игровой форме.

Продолжительность занятий 25-30 минут, а также в зависимости от индивидуальных особенностей детей, их желаний и возможностей, с учетом принципа индивидуализации образования.

**Количество занятий и учебных часов:** Срок реализации программы – 2 года. Занятие проводится 1 раз в неделю.

Количество часов в неделю – 30 минут.

Количество недель – 36.

Всего часов – 36.

**Формы обучения:** очная.

Форма проведения – групповая, фронтальная. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая деятельность детей. Теоретическая часть занятия компактна, включает в себя необходимую информацию по теме.

**Количество обучающихся:** 12-15 человек

**Условия приема:** в реализации программы участвуют дети 5-7 лет.

### **1.2. Цель:**

Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей через создание условий для удовлетворения их естественной потребности в движении и физической нагрузки с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей организма ребенка.

### **Задачи:**

*образовательные*

- научить детей заботиться о своём здоровье и безопасности, соблюдать правила личной гигиены, использовать полученные знания в повседневной жизни;
- совершенствовать функции организма, повышать его защитные свойства и устойчивость к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики.

*развивающие*

- развивать внимание, организованность, воображение, фантазию;
- развивать умение управлять своими поступками, чувствами;
- развивать координацию, ловкость, быстроту, гибкость, силу, общую выносливость

*воспитательные*

- воспитывать у детей уважительное отношение к здоровому образу жизни;
- воспитывать умение правильно вести себя в ситуациях, угрожающих здоровью, сознательно избегать их;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, мотивировать стремление сохранять и укреплять своё здоровье.

### **1.3 Содержание программы**

Содержанием данной программы является создание равных условий для занятий физической культурой и спортом, для оздоровления детей. Данная программа является тематической и осуществляется в рамках направления «Физическое развитие и культура здоровья» и нацелена на укрепление здоровья, развитие физических, духовных сил, обогащение знаниями и новыми впечатлениями детей - дошкольников.

#### **Учебно-тематический план объединения «Малыши -крепыши»»**

№	Разделы	Общее количество во занятий	1-й год обучения			2-й год обучения			Форма контроля/ аттестации
			всего	теория	практика	всего	теория	практика	
1.	<b>Вводное занятие.</b> День знакомств. Техника безопасности.	2	1	1		1	1		Входящий контроль
2.	<b>Спортивно-игровые занятия</b>								
2.1	Спортивные игры	10	5	1	4	5	1	4	Текущий/ Игра
2.2	Народные игры	8	4	1	3	4	1	3	Текущий/ Игра
2.3	Игры на воздухе	4	2		2	2		2	Текущий/ Игра

2.4	Эстафеты, соревнования в спортивном зале	4	2		2	2		2	Текущий/соревнования
3.	<b>Фитнес-тренировки</b>								
3.1	С обручами	5	2	-	2	3	-	3	Текущий/Игра
3.2	Игроритмика	5	3	-	3	2	-	2	Текущий/Игра
3.3	С гимнастическими палками	4	2		2	2		2	Текущий/Игра
4.	<b>Подвижные игры Владимирского края.</b>	8	4	1	3	4	1	3	Текущий/Игра
5.	<b>Степ-аэробика</b>	6	3	1	2	3	1	2	Текущий/Игра
6.	<b>Силовая гимнастика с гантелями</b>	8	4	1	3	4	1	3	Текущий/Игра
7	<b>Правила безопасного поведения</b>								
7.1	«Школа юного пожарного»	2	2	1	1				Текущий/соревнования
7.2	Игра -соревнование «Чтобы не было беды»	2				2	1	1	Текущий/соревнования
8.	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	4	2		2	2		2	Итоговый контроль/соревнования
	Всего по программе	72 часов	36	5	31	36	5	31	

### *Содержание учебного плана.*

Программа состоит из 8 разделов. В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении двух лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся.

#### *Раздел 1. Вводное занятие.*

**Тема №1.1.** Теория. Знакомство с воспитанниками. Знакомство с правилами безопасности на занятиях. Викторина о здоровье.

#### *Раздел 2. «Спортивно-игровые занятия»*

**Тема № 2.1.** Спортивные игры.

Теория. Разбор правил спортивных игр, показ приемов спортивных игр. Практика. Разучивание основных элементов спортивных игр. Игровые занятия: футбол, бадминтон, городки.

**Тема №2.2.** Народные игры.

Теория. Русские народные подвижные игры и их варианты (игры- забавы, хороводные, обрядовые, бытовые игры). Рассказ об играх, объяснение значений старинных слов.

Практика. Проведение игр.

**Тема №2.3.** Игры на воздухе.

Практика . Спортивно-игровые задания, подвижные игры, эстафеты на спортивном участке детского сада.

**Тема №2.4.** Спортивные соревнования, эстафеты в спортивном зале.

Практика. Спортивно-игровые задания, подвижные игры, эстафеты в спортивном зале детского сада.

### **Раздел 3. «Фитнес- тренировки»**

**Тема №3.1.** С обручами.

Практика. Фитнес - тренировка комплекс с обручами. Стретчинг «Домик».

**Тема №3.2.** Игроритмика.

Практика. Игроритмика «Необыкновенный человек». Стретчинг «Лисичка».

**Тема №3.3.** С гимнастическими палками.

Практика. Фитнес тренировка с гимнастическими палками.

### **Раздел 4. «Подвижные игры Владимирского края»**

Теория. Беседа- диалог с воспитанниками о разных видах народных игр (хороводных, подвижных), знакомство с подвижными играми Владимирского края.

Практика. Проведение игр («Цепи кованные», «Капуста», «Круговая лапта». «Ручеек», «Змейка», «Жаворонок», «Гуськи», «Заря- зарница»).

### **Раздел 5. «Степ-аэробика»**

Теория. Техника безопасности на степ-платформах. Показ приемов использования степ-платформ для выполнений упражнений.

Практика. Разучивание упражнений на степ-платформах. Степ- аэробик.

### **Раздел 6. «Силовая гимнастика с гантелями»**

Теория. Беседа- диалог о необходимости силовых упражнений. Техника безопасности выполнения упражнений с гантелями.

Практика. Силовая гимнастика с гантелями.

### **Раздел 7. «Правила безопасного поведения»**

**Тема № 7.1.** Теория. Викторина о правилах пожарной безопасности.

Практика. Спортивные соревнования на закрепление правил пожарной безопасности.

**Тема №7.2.** Теория. Викторина на знание правил дорожного движения.

Практика. Игра-соревнование на закрепление правил безопасного поведения на дорогах города.

### **Раздел 8. Участие в спортивных соревнованиях.**

Практика. Участие в спортивных мероприятиях, организованных МБОУ СОШ №4, клубом ЗАО «Муром». Участие совместно с родителями в спортивных соревнованиях, организованных ДОУ.

## **1.4. Планируемые результаты**

### **Ожидаемый результат**

- умение детей заботиться о своем здоровье и безопасности, соблюдать правила личной гигиены;
- умение использовать полученные знания в повседневной жизни;
- сформировалось осознанное отношение к собственному здоровью, дети овладели доступными способами его укрепления;
- сформировалась потребность в ежедневной двигательной активности;
- продолжается развитие координации, ловкости, быстроты, гибкости, силы, общей выносливости;
- развивается внимание, организованность, воображение, фантазию;
- развивается умение управлять своими поступками, чувствами;
- сформировано уважительное отношение детей к здоровому образу жизни;
- продолжает формироваться умение правильно вести себя в ситуациях, угрожающих здоровью, сознательно избегать их;
- формируется культура здорового и безопасного образа жизни;
- формируется стремление сохранять и укреплять своё здоровье.

## **2. Комплекс организационно – педагогических условий**

### ***2.1 Календарный учебный график***

***Возраст детей***, участвующих в реализации данной программы 5 - 7 лет.

***Срок реализации программы*** 2 года.

1 раз в неделю :36 занятий.

Продолжительность занятий для воспитанников старшего возраста-25-30 минут.

№ п/п	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	Первый	36	36	36	Один раз в неделю по одному академическому часу (25-30 мин.)
2	Второй	36	36	36	Один раз в неделю по одному академическому часу (25-30 мин.)

### ***2.2 Условия реализации программы***

**Материально-техническое обеспечение:**



Для реализации дополнительной образовательной деятельности по программе «Малыши-крепьши» в ДОУ имеется спортивный зал, отвечающий гигиеническим требованиям и правилам пожарной безопасности, с достаточной площадью для выполнения поставленных педагогом задач, с хорошим освещением, а также спортивная площадка на территории детского сада.

Имеется необходимое наличие предметного материала:

- крупные и мелкие мячи -20 шт;
- обручи – 20 шт;
- фитболы – 10 шт;
- канаты – 2 шт;
- мешочки для метания – 20 шт;
- кегли – 20 шт;
- скакалки – 20 шт;
- игрушки,
- аксессуары и бутафория для народных и подвижных игр.

Детям для занятий необходима спортивная одежда и обувь.

#### **Информационное обеспечение:**

<https://30art.tvoyasadik.ru/site/pub?id=176>- Комплексы упражнений со степ-платформами.

<http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/27836-sportivnoe-razvlechenie-futbol-futbol.html>- Футбол- любимая игра детства

<https://nsportal.ru/user/571143/page/metodika-gorodki>- Методика игры «Городки»

<https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2019/01/30/sportivnoe-razvlechenie-zimnie-zabavy-na-ulitse-dlya>- Спортивное развлечение «Зимние игры и забавы» (на воздухе).

<https://pandia.ru/text/81/304/17660.php>- Комплексы силовых гимнастик с гантелями.

<https://kopilkaurokov.ru/>- Народные игры Владимирского края

#### **Кадровое обеспечение:**

В реализации программы заняты педагогические работники, соответствующие следующим требованиям:

- профессиональная категория педагога дополнительного образования – первая квалификационная категория.
- уровень педагога дополнительного образования - среднее профессиональное образование.

### **2.3 Формы аттестации:**

В ходе реализации программы «Малыши-крепьши» итоговая аттестация выполняет целый ряд функций:

- *образовательную*, т. к. создаёт дополнительные условия для обобщения и осмысления воспитанником полученных теоретических и практически знаний, умений и навыков;
- *воспитательную*, т. к. является стимулом к расширению познавательных интересов и потребностей ребёнка;
- *развивающую*, т. к. позволяет детям осознать уровень их актуального развития и определить перспективы;
- *коррекционную*, т. к. помогает педагогу своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки учебно-воспитательного процесса;
- *социально-психологическую*, т. к. даёт каждому воспитаннику возможность пережить «ситуацию успеха».

**Формы проведения итоговой аттестации:** конкурс, соревнование, эстафета.

За период обучения в объединении обучающиеся получают определённый объём знаний и умений, качество которых проверяется в течение года с помощью следующих методов:

- беседы;
- наблюдения;
- анализ открытых занятий;
- опросы обучающихся;
- карточки.

Формой контроля является открытое занятие. Оно проводится в начале работы по данной программы (начало учебного года) и в конце программы (конец учебного года), что позволяет сравнивать результаты и сделать заключение об эффективности программы.

#### **2.4 Оценочный материал:**

По окончании дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Малыши-крепыши» предоставляется отчет о работе, проводятся отчетные мероприятия (фотоотчеты, показательные выступления, спортивные соревнования и т.д.)

#### **2.5. Методические материалы:**

Обучение по данной программе предполагает использование различных методов и приемов обучения. Объяснительно – иллюстративный метод (беседа, рассказ, практическая работа (групповая и индивидуальная), самостоятельная работа воспитанников). Репродуктивный метод (повторение, замедленный показ). Выбор методов обучения зависит от темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшем взаимодействии при создании положительной мотивации, актуализации интереса.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Малыши-крепыши» предусматривает вариативность использования некоторых педагогических технологий:

- традиционных (технология личностно-ориентированного и развивающего обучения);
- современных технологий: здоровьесберегающие, информационные.

При организации мероприятий используются следующие методы обучения:

- беседы с элементами разнообразной тематики;
- конкурсы (спортивные, развлекательные);
- подвижные игры;
- спортивные соревнования в игровой форме (общеразвивающие эстафеты).

В процессе обучения использовать технологии, позволяющие кроме обучения, развития ребенка, формировать его личностные качества, убеждения и жизненную позицию. На занятиях могут использоваться одновременно несколько технологий: развивающего обучения, информационные и здоровьесберегающие.

Занятия могут иметь различные формы проведения: практические занятия, игра, соревнование.

## ***2.6 Список литературы***

### ***Для педагогов:***

1. А.П. Гузенко. Как сделать отдых детей незабываемым праздником. - Айрис-Пресс, 2006.
2. М.Б. Зацепина. Культурно – досуговая деятельность в детском саду. - МОЗАИКА-СИНТЕЗ. 2005
3. М.Ю. Картушина. Зеленый огонек здоровья. - Мозаика- синтез, 2007
4. В.И. Орла, С.Н. Агаджанова Оздоровительная работа в ДОУ. - Детство-пресс 2006
5. Т.А. Шорыгина. Беседы о здоровье. - СФЕРА, 2004
6. А.П. Щербак. «Тематические физкультурные занятия и праздники в ДОУ» - ВЛАДОС, 1999

### ***Для родителей:***

1. А.П. Гузенко. Как сделать отдых детей незабываемым праздником. - Айрис-Пресс, 2006.
2. Потапчук А. А. Как сформировать правильную осанку у ребенка / А.А. Потапчук. - Москва: Огни, 2009. - 982 с.
3. Учимся правильно питаться. - М.: Учитель, 2007. - 176 с.
4. Федотов, Михаил Энциклопедия физической подготовки к школе / Михаил Федотов , Елена Данилова , Евгения Тропп. - М.: Нева, ОЛМА-ПРЕСС Гранд, 2002. - 240 с.

5. Т.А. Шорыгинаюю. Беседы о здоровье. - СФЕРА, 2004
6. А.П.Щербак. «Тематические физкультурные занятия и праздники в ДОУ»  
- ВЛАДОС, 1999