

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РАЙОННАЯ ДЕТСКО - ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

ПРИНЯТА:  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №4  
от 23.06.2021г.

Утверждена  
Приказ №20  
от 23 июня 2021г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности - «Дошколята»  
(с углубленным изучением избранных видов спорта)**

срок реализации: 1 год

Сеньшинова Г.П. – Зам. директора по УВР  
Бондарь М.Н. – Зам. директора по УВР  
Игнатьева А.Н. – Зам. директора

п. Новый Свет  
2021г.

## Содержание

Пояснительная записка .....	4
Учебно-тематическое планирование по общей физической подготовке .....	7
Содержание программного материала .....	7
Система контроля и зачетные требования .....	8
Методическое обеспечение образовательной программы.....	10
Материально-техническое обеспечение .....	11
Список литературы .....	12
Календарный учебный график .....	13

Данная образовательная программа была согласована и утверждена совместно с:  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №  
7 комбинированного вида»

с использованием сетевой формы реализации образовательных программ.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая физкультурно-спортивной направленности - «Дошколята» (с углубленным изучением избранных видов спорта) разработана на основе:

Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,

Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28.09.2020 г. № 28,

Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

**Актуальность.** В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к ЗОЖ, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической, происходит знакомство с игровыми видами спорта, гимнастическими, легкоатлетическими упражнениями.

**Педагогическая целесообразность** дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Занятия проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам легкоатлетических упражнений.

**Целью** общеразвивающей программы является создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям обучающихся посредством физических упражнений из различных видов спорта.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач**:

Образовательные:

совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

формирование знаний об истории и развитии отдельных видов спорта и физической культуры;

формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Развивающие:

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;

развитие дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата;

развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости;

укрепление здоровья обучающихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

**Воспитательные:**

воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;

воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

**Отличительная особенность** дополнительной общеразвивающей программы заключается в организации образовательного процесса, который включает в себя занятия с тренером-преподавателем в зале. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся. При реализации дополнительной общеразвивающей программы используются различные образовательные технологии.

**Возраст детей:** образовательная программа предназначена для детей в возрасте 6-7 лет.

**Условия набора детей:** заниматься по программе может каждый дошкольник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям по физической культуре.

**Сроки реализации дополнительной образовательной программы:** данная образовательная программа рассчитана на 38 недель.

**Форма и режим занятий:** занятия проводятся 1 раз в неделю или 2 раза в неделю по 1 ак. часу. Наполняемость учебной группы – 20-25 человек.

**Основные методы реализации программы:**

Большие возможности для образовательно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ребенка.

В процессе обучения детей общей физической подготовки на всех этапах используются общие дидактические *методы*:

*Словесные.* С помощью таких приемов как объяснение, рассказ, распоряжение, команда, беседы и замечания у обучающихся создается предварительное представление об упражнении, возникает желание заниматься данным видом спортивной деятельности, суждения о правильности выполнения упражнений, возникает возможность оценить итоги выполнения задания.

*Наглядные.* У обучающихся формируются конкретные представления о технике выполнения упражнений с помощью показа отдельных элементов и способов выполнения упражнений.

*Методы выполнения упражнений:*

*Практические.* Метод упражнений, методические приемы облегчения и усложнения условий выполнения заданий.

**Игровые и соревновательные:**

1) эстафеты;

2) подвижные игры

3) соревнования.

Как основные средства обучения в учебном процессе используются общеразвивающие, подготовительные, подводящие, имитационные, специализированные упражнения.

*Общеразвивающие* – движения без предметов, с предметами, одиночные, парные, на матах, различные прыжки, упражнения на координацию движений, расширяющие двигательный навык и др.

*Имитационные* – упражнения, позволяющие освоить рациональную технику.

*Специализированные* – для устранения отдельных ошибок техники, развития физических качеств занимающихся.

Режим, способы выполнения всего многообразия упражнений регламентируют методы тренировки (практические методы физической подготовки):

по характеру построения (стандартный, вариативный, смешанный);

по соотношению в упражнениях работы и отдыха (равномерный, переменный, интервальный, комбинированный, контрольный).

### ***Прогнозируемые результаты:***

В результате освоения содержания программного материала **обучающиеся будут знать:**

- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.

### ***Обучающиеся будут уметь:***

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с другими детьми в процессе занятий физической культурой.

### ***Ожидаемые результаты программы:***

- оздоровление и физическое развитие детей;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

**Метапредметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по являются следующие умения:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### ***Оценка и способы определения результативности программы:***

Тестирование, анкетирование родителей (законных представителей), мониторинг физической подготовленности.

Учебно-тренировочный цикл программы завершается контрольными испытаниями по практике пройденного материала.

Уметь:

- правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

***Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:***

- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;

- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков.

**Итоги реализации программы:** беседы, выполнение.

## Учебно-тематическое планирование по общей физической подготовке

*Таблица 1. Учебный план на 1 час в неделю*

№ п/п	Разделы	на 1 час в неделю
1	Теоретическая подготовка	<b>1</b>
2	Общая физическая подготовка (строевые и л/атлетические упражнения)	<b>12</b>
3	Специальная физическая подготовка (гимнастические упражнения), подвижные игры и эстафеты (тематические, по избранному виду спорта)	<b>9</b>
4	Спортивно-техническая подготовка (с элементами баскетбола, гимнастики)	<b>11</b>
5	Тактическая и психологическая подготовка	<b>4</b>
6	Контрольные и переводные нормативы	<b>1</b>
<b>Итого:</b>		<b>38</b>

*Таблица 2. Учебный план на 2 часа в неделю*

№ п/п	Разделы	на 2 часа в неделю
1	Теоретическая подготовка	<b>1</b>
2	Общая физическая подготовка (строевые и л/атлетические упражнения)	<b>24</b>
3	Специальная физическая подготовка (гимнастические упражнения), подвижные игры и эстафеты (тематические, по избранному виду спорта)	<b>18</b>
4	Спортивно-техническая подготовка (с элементами баскетбола, гимнастики)	<b>24</b>
5	Тактическая и психологическая подготовка	<b>8</b>
6	Контрольные и переводные нормативы	<b>1</b>
<b>Итого:</b>		<b>76</b>

### Содержание программного материала

#### 1. Основы знаний о физической культуре:

##### Естественные основы

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

##### Социально-психологические основы

Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

#### **Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

#### **2. Легкоатлетические упражнения**

*Теория:* Легкая атлетика – королева спорта.

Техника безопасности на занятиях. Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях.

*Практика:* Бег (различные вариации бега по прямой, с изменением направления и пр.) высокий, низкий старт, стартовый разгон, финиширование. Медленный бег до 5 мин. Прыжки.

#### **3. Гимнастика**

*Теория:* Многообразие гимнастических упражнений, их влияние на организм человека.

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

*Практика:* Строевые упражнения. Построения и перестроения. Шеренга, колонна, размыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками, гимнастическими палками), на гимнастических снарядах (стенках, скамейках). Лазанье, висы, упоры.

#### **4. Спортивные и подвижные игры с элементами соревнования:**

*Теория:* Многообразие спортивных и подвижных игр.

Терминология, тактика игр. Техника безопасности на занятиях.

*Практика:* Стойки и передвижения (тематические, согласно избранному виду спорта). Передача предметов, броски (двумя руками сверху, снизу). Прием предметов (снизу, снизу двумя руками).

#### **Баскетбол**

*Теория:* Особенности игры "баскетбол".

Терминология, тактика игры. Правила соревнований. Техника безопасности на занятиях.

*Практика:* Стойки, передвижения, остановки игрока. Ведение мяча на месте и в движении. Передачи мяча в парах, тройках двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы, с отскоком в пол. Сочетание приемов.

### **Система контроля и зачетные требования**

Система контроля основана на следующих принципах:

1. Объективности (научно-обоснованное содержание тестов, заданий, вопросов и т.д.; адекватно установленные критерии оценивания; одинаково справедливое отношение педагога ко всем обучающимся).

2. Систематичности (проведение контроля на всех этапах обучения при реализации комплексного подхода к диагностированию).

3. Наглядности, гласности (проведение контроля всех обучаемых по одним критериям; оглашение и мотивация оценок; составление перспективных планов ликвидации пробелов).

Работа обучающихся оценивается по результатам освоения программы (высокий, средний и низкий уровни). По предъявлению знаний, умений, навыков. Возможности практического применения в различных ситуациях – творческого использования.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе.  
Форма проведения: итоговое занятие.



Высокий уровень освоения программы	Обучающийся демонстрирует высокую заинтересованность в учебной и творческой деятельности, которая является содержанием программы; показывает широкие возможности практического применения в собственной творческой деятельности приобретенных знаний, умений и навыков.
Средний уровень освоения программы	Обучающийся демонстрирует достаточную заинтересованность в учебной и творческой деятельности, которая является содержанием программы; может применять на практике собственной творческой деятельности приобретенные знания умения и навыки.
Низкий уровень освоения программы	Обучающийся демонстрирует слабую заинтересованность в учебной и творческой деятельности, которая является содержанием программы; не стремится самостоятельно применять на практике в своей деятельности приобретенные знания умения и навыки.

### **Контрольное тестирование**

Контрольное тестирование проводится в целях выявления результативности программы, но не является обязательным для всех участников ввиду досуговой направленности Программы.

*Контрольные тесты-упражнения:*

**Тест 1. Прыжки в длину.**

**Процедура тестирования.** На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Обучающийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений рук и ног.

**Тест 2. Наклоны вперед из положения сидя на полу.**

**Оборудование:** рулетка.

**Процедура тестирования.** Нанести мелом на полу линию А-Б, а к ее середине - перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ребенок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

**Тест 3. Метание теннисного мяча в цель.**

**Процедура тестирования.** Теннисным мячом, весящим 57 г, необходимо из 5 попыток определенное количество раз попасть в обруч радиусом 45 см, закрепленный на высоте 2 м в 6м от места броска.

## Методическое обеспечение образовательной программы

№ П.№	Тема программы	Форма организации и форма проведения занятия	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1.	Основы знаний по физической культуре	групповая, фронтальная; комбинированная.	словесный, наглядный, практический.	Лукияненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. Ставрополь: Из-во СГУ. - 2001. - 224 с.
2.	Легкая атлетика	групповая, подгрупповая, фронтальная, практическое, соревнование, комбинированное.	объяснение, рассказ; демонстрация иллюстраций, фотоматериала, показ педагогом, образца выполнения задания; практические задания, упражнения, тренировки;	Жилкин А. И. Легкая атлетика. М.: «Академия», 2003; Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: Учебное пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Под общей редакцией М.П. Кривоносова, Т.П. Юшкевича. - Мн.: Выш. шк., 1986. - 312 с.;
3.	Гимнастика	групповая, подгрупповая, фронтальная, практическое, соревнование, комбинированное.	объяснение, рассказ; демонстрация иллюстраций, фотоматериала, показ педагогом, образца выполнения задания; практические задания, упражнения, тренировки;	Смолевский В.М. Гимнастика и методика преподавания. М.: Физкультура и спорт, 1987. - 336 с.; Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе. М.: ВЛАДОС, 2006.;
4.	Спортивные и подвижные игры	групповая, подгрупповая, фронтальная, практическое, соревнование, комбинированное.	объяснение, рассказ; демонстрация иллюстраций, фотоматериала, показ педагогом, образца выполнения задания; практические задания, упражнения, тренировки;	Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М., Савин В.П., Лексаков А.В. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. М.: «Академия», 2004.
5.	Контрольное тестирование	индивидуальная, комбинированная	объяснение, показ педагогом образца выполнения задания	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: "Академия". - 2000. - 480 с.

## **Материально-техническое обеспечение**

- спортивный зал;
- свисток;
- секундомер;
- рулетка;
- теннисные мячи;
- мячи резиновые;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические маты;
- перекладина;
- баскетбольные кольца;
- инвентарь для п/игр и эстафет.

## Список литературы

1. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М., Изд. Центр Академия, 2004.
2. Всероссийский физкультурно-методический комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Ленинградской области./методической пособие: Ленинградская область,2014г.
3. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В. Лексаков Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. М.: «Академия», 2004.
4. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - Р-н-Д.: "Феникс". - 2012. - 246с.
5. Годик М.А., Борознов Г.Л. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт.- 2011г. – 160 с.
6. А. И. Жилкин. Легкая атлетика. М.: «Академия», 2003.
7. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры/Под ред. В. М. Смолевского. — Изд. 3-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1987. —336 с, ил.
8. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - Р-н-Д.: "Феникс". - 2012. - 246 с.
9. [www.fizcult-ura.Ru](http://www.fizcult-ura.Ru)

**Календарный учебный график по дополнительным общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Дошколята»  
Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Районная детско-юношеская спортивная школа»**

Продолжительность программы – 38-76 часов, количество учебных недель – 38 недель.

**Праздничные дни:** 4 ноября, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 и 9 мая (согласно ст. 112 ТК РФ (в ред. от 23.04.2012 №35-ФЗ) "Нерабочие праздничные дни", Приказа Минздравсоцразвития РФ от 13.08.2009 №588н "Об утверждении порядка исчисления нормы рабочего времени на определенные календарные периоды времени (месяц, квартал, год) в зависимости от установленной продолжительности рабочего времени в неделю").

**Регламентирование образовательного процесса Учреждения:**

Занятия проводятся в любой день недели, кроме субботы, воскресенья. Занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным и согласованным с учреждением дошкольного образования, на базе которого проводятся занятия.

**Сроки проведения отбора в Учреждение:**

Набор занимающихся в группы осуществляется из числа желающих познакомиться с представленными в программе видами спорта, и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий физической культурой. Занятия начинаются с 1 сентября.