

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ДАЛЬНЕГОРСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №5» г. Дальнегорска с. Краснореченский

РАСМОТРЕНО

На педагогическом
Протокол № 1
от «02 » сентября 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего МДОБУ «Детский
сад общеразвивающего вида № 5»
г. Дальнегорска с. Краснореченский
№ 130/А от 02.09.2025г.

Н.В. Моторина



МАУГЛИ: СПОРТИВНЫЕ ДЕТКИ.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Срок реализации программы:

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Седышева Наталья Викторовна
воспитатель

Уровень программы: стартовый
Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся 5-7 лет

с. Краснореченский
2025 г.

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Практика последних лет показала необходимость использования в процессе физического воспитания детей позитивного опыта и огромного технологического потенциала спорта, так как регулярные занятия физической культурой и спортом играют большую роль в становлении личности и формировании здорового образа жизни подрастающего поколения.

Такое значение физической культуры и спорта, в свою очередь, актуализирует проблему эффективности системы физического развития детей в дошкольных образовательных организациях. В связи с этим идет интенсивный процесс разработки физкультурно-оздоровительных программ, технологий, соответствующих современному уровню развития общества и способных обеспечить каждому ребенку индивидуальный подход к проблеме его здоровья и уровню его физической подготовленности.

Государство придает большое значение физическому развитию и оздоровлению детей. Так, например, одной из главных задач *Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года* (Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р) является «... повышение эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта...». Стратегия ориентирована на развитие социальных институтов воспитания, обновление воспитательного процесса в системе общего и дополнительного образования, в сферах физической культуры и спорта, культуры на основе оптимального сочетания отечественных традиций, современного опыта, достижений научных школ...

Роль двигательной активности в развитии дошкольников неоспорима. Поэтому необходимо организовать образовательный процесс таким

образом, чтобы реализовать в полном объёме потребность дошкольников в движении. На этой основе развиваются те двигательные качества, которые традиционно рассматриваются как основные направления физического развития ребёнка в процессе физического воспитания: ловкость, сила, скорость, выносливость.

Разработка данной программы оздоровления и занятости детей была вызвана:

повышением спроса родителей и детей на занятие спортом;
модернизацией старых форм работы и введением новых форм тренировок;
необходимостью использования потенциала детей и педагогов в реализации цели и задач программы.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы: стартовый.

Адресат программы: обучающиеся (организация) в возрасте от ... до ... лет.

Особенности организации образовательного процесса

Срок освоения программы – 36 недели.

Объем программы - 36 часов.

Режим занятий: с 01.09.2025г по 31.05.2025г

Учебная нагрузка (в неделю) – 1 академический час.

Продолжительность академического часа – 30 минут.

Форма обучения – очная.

Форма деятельности – групповая.

Количество человек в группе -25

Программа составлена с учётом возрастных особенностей обучающихся и требований СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: сохранение и укрепление здоровья детей посредством выполнения стандартизированного комплекса общеразвивающих и силовых упражнений, упражнений для развития прыгучести, ловкости и гибкости.

Задачи программы:

Воспитательные:

воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, сознательную активность;
воспитывать стойкость характера в стремлении к победе.

Развивающие:

развивать наблюдательность, воображение, концентрацию внимания, слуха;
развивать коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие общение, совместную игровую деятельность в группе, сотрудничество.

Обучающие:

совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их исполнения;
развивать двигательные умения и физические качества (мышечную силу, выносливость, подвижность);
формировать начальные умения, необходимые для самостоятельных занятий спортом.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Инструктаж по ТБ. Основной (разминочный) комплекс	2	1	1	Наблюдение, Игра
2.	Комплекс для развития	8	0	8	Опрос

	мышц живота, спины и плечевого пояса				Игра Тест
3.	Комплекс для развития прыгучести, гибкости	8	0	8	Опрос Игра Тест
4.	Комплекс «Акробатика»	10	0	10	Игра
5.	Подвижные игры. Итоговые спартакиады	6	0	6	Зачет
	итого				

Содержание учебного плана

1. Тема: Инструктаж по ТБ. Основной (разминочный) комплекс

Теория: Инструктаж по ТБ. Основной (разминочный) комплекс. Понятие о команде; цели, задачи команды, правило успеха, единый дух команды, командные виды спорта.

Практика: Базовые упражнения на месте: общеразвивающие упражнения, отжимания, перекаты, приседания, наклоны; базовые виды движения: спортивная ходьба, обычный бег, разновидности бега. «Фонарики!», «Зарядка!».

2. Тема: Комплекс для развития мышц живота, спины и плечевого пояса.

Практика: Игровые упражнения «Спортивная ходьба», «Перебежки», «Челнок», «Высокие полупальцы!» «Сед между пятками!» «Глубокие приседания!» эстафеты с лазанием по гимнастической скамейке, эстафеты с большим и малым мячом, эстафеты с различными предметами.

3. Тема: Комплекс для развития прыгучести, гибкости.

Практика: Игровые упражнения «Упор присев – упор лежа», «Высоко поднимая колени!», «Захват большого пальца!», «Лодочка!», «Отжимания!», «Обезьянки!», «Сед на группировку!»

4. Тема: Комплекс «Акробатика»

Практика: Игры на построение, «Перекаты в группировке!», «Отскоки в глубоком приседе!», Лодочка, «Мостики! Качаемся!», «Обезьянки», «Стойка на руках», «Кувырок вперед через голову».

5. Тема: Подвижные игры. Итоговые спартакиады

Практика: Подвижные игры: салочки; эстафеты; «карлики-великаны» и др. Спартакиады.

1.4. Планируемые результаты:

Личностные результаты:

Обучающийся будет:

проявлять чувства ответственности, дисциплинированности;
иметь мотивацию и устойчивый интерес к укреплению здоровья, физическому и спортивному совершенствованию.

Метапредметные результаты:

Обучающийся приобретёт:

предпосылки учебной деятельности (самоконтроль, самооценка, обобщенные способы действия) и умения взаимодействовать друг с другом;
улучшенное физическое и психическое состояние здоровья, в следствии оптимизации двигательного режима и развития психофизических качеств.

Предметные результаты:

Обучающийся будет владеть:

навыками в области технологии сохранения, поддержания и укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта;
знаниями, как осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

Обучающийся будет уметь:

выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

правильно выполнять упражнения (разогрев, плавные и медленные движения, правильное дыхание).

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в специально организованном помещении:

спортивный зал.

Спортивный инвентарь и оборудование:

гимнастическая стенка «шведская»;

гимнастические скамейки;

перекладина (турник);

медицинские весы;

ринг или гимнастические маты;

скакалки;

набор гантелей различного веса;

гимнастические обручи;

гимнастические палки.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

методические материалы для проведения теоретических занятий;

методические разработки занятий;

дидактический материал (карты, схемы, таблицы, и т.д.);

раздаточный материал (тесты, карточки-задания, листы рабочих тетрадей и т.д.);

инструкции по охране труда и технике безопасности;

экранны-звуковые пособия: аудиозаписи в соответствии с программой обучения;

мультфильмы, соответствующие тематике программы.

Список литературы для педагога:

1. Капилевич Л. В. Общая и спортивная анатомия: учебное пособие / Л. В. Капилевич, К. В. Давлетьярова. Томск: изд-во Томского политехнического

университета, 2008.

2. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова М.М. Методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М., 2008.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2008.

4. Кириллова Ю. А. О здоровье всерьез. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия у дошкольников/ Детство-Пресс - Москва, 2010.

Нормативно-правовая база:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. СанПиН 2.4.1.3049-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28)

3. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержден приказом Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629.

4. Методические рекомендации по составлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, утвержденных приказом Министерства образования Приморского края от 31 марта 2022 года № 23а-330.

2.2. Оценочные материалы и формы аттестации

Аттестация организуется с целью определения уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

При реализации программы используются текущий контроль, промежуточная аттестация и итоговый контроль.

Текущий контроль осуществляется в процессе каждого занятия.

Промежуточная аттестация – проводится по итогам освоения части программы.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения обучающимися по завершению всего обучения по программе.

Опрос – проверка теоретических знаний пройденных тем.

Наблюдение – форма контроля, которая показывает уровень усвоения нового материала в обучении ребенка в то время, когда он работает или играет (один или вместе с другими детьми).

Игра – метод проверки теоретических знаний в виде дидактических игр, викторин, опросов.

1.3. Методические материалы

Основными формами проведения занятий являются учебная, учебно-тренировочная и тренировочная. Дополнительно используются контрольная и соревновательная формы.

Учебная форма применяется при ознакомлении с новыми упражнениями. Цель занятий – показ и объяснение, разучивание, создание двигательных представлений.

Учебно-тренировочная форма применяется для закрепления техники упражнений в повторном режиме. Цель занятий – освоение новых и ранее изученных упражнений с учетом не только общих принципов, но и мелких деталей, приобретение двигательных умений.

Тренировочная форма применяется для закрепления и совершенствования ранее изученных упражнений с целью создания прочных двигательных навыков, выработки автоматизма. Отрабатываются быстрота, сила, выносливость, психологическая устойчивость при выполнении упражнений.

Контрольная форма занятий применяется при проведении зачетов по физическому развитию для определения фактического уровня подготовленности детей.

Соревновательная форма занятий – итоговые спартакиады. Участвуя в них, дети стремятся максимально проявить свои физические и волевые качества и адаптироваться к соревновательной обстановке.

Способы и средства выявления, фиксации результатов обучения:

наблюдение;

опрос-игра;

соревнование-игра;

анализ результатов.

Формы предъявления результатов обучения:

фотоальбомы;

видеохроника;

отчетная документация.

Для организации образовательного процесса используются:

методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой; применяются при объяснении нового материала, закреплении пройденного, отработки навыков;

методы воспитательного воздействия: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация; применяются для выработки полезных образовательных навыков и привычек, формирования личностных качеств – ответственности и дисциплины.

Педагогические технологии:

здоровьесберегающая – дыхательная гимнастика, артикуляционная гимнастика;

информационно-коммуникативная – видеопрезентации;

игровая – дидактические игры, творческие игры, подвижные игры.

2.4. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год
Продолжительность учебного года, неделя	36

Количество учебных дней	36
Продолжительность учебных периодов	с 01.09.2025г. по 30.12.2025; с12.01.2026 по 29.05.2026г.
Возраст детей, лет	5-7
Продолжительность занятия, академический час	1
Режим занятий	1 раз в неделю
учебная нагрузка, час	36

2.4. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятия	Объем/ч.	Срок реализации
1	Соревнования «Веселые старты»	1	24.02.2026
2	Беседа: «Кто спортом занимается, тот здоровья набирается»	1	18.10.2025
4	Показательные выступления к Дню театра	1	26.03.2026
5	Спортивная Викторина «Знатоки спорта»	1	16.04.2026
6	Мероприятие: «9 мая – День Победы» (выступление на митинге с. Краснореченский)	1	05.05.2026

Список литературы

1. Шарманова С.А. Гимнастика в детском саду. Во саду ли, в огороде. Дошкольное воспитание, 2020.
2. Голинына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М: Издательство Московского университета, 2020.
3. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет, 2021.
4. Ильин Е.П. Психология спорта. Санкт-Петербург: Питер, 2021.

5. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М.: Просвещение, 2021.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968085

Владелец Моторина Наталья Валентиновна

Действителен с 07.10.2025 по 07.10.2026