

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти  
«Лицей № 67»  
структурное подразделение детский сад «Русалочка»

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
МБУ «Лицей № 67»  
СП д/с «Русалочка»  
Протокол № 6  
от «31» мая 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом директора  
МБУ «Лицей № 67»  
№ 358 – о/д от «06» июня 2023 г.  
К.А. Колосов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА – ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (6-7 ЛЕТ)  
«МИР СПОРТИВНЫХ ИГР»  
АВТОРЫ: Н.Н. НЕСМИНА, И.В. КОДИРОВА  
(36 часов)**

**ОДИН ГОД ОБУЧЕНИЯ**

г.о. Тольятти, 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ:

Наименование раздела	Страница
1. Комплекс основных характеристик программы.	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Содержание программы	4
1.4. Планируемые результаты	11
2. Комплекс организационно-педагогических условий.	12
2.1. Календарный учебный график	12
2.2. Условия реализации программы.	12
2.3. Формы аттестации.	12
2.4. Оценочные материалы.	13
2.5. Методические материалы.	13
3. Список литературы.	13
4. Приложения.	14

# 1. Комплекс основных характеристик программы.

## 1.1. Пояснительная записка

**Направленность программы:** Дополнительная общеразвивающая программа «Мир спортивных игр» физкультурно-спортивной направленности нацелена на привлечение детей 6-7 лет к занятиям доступным и популярным видам спорта.

### **Актуальность программы:**

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе, так как здоровье - основное условие, определяющее своевременное физическое и нервно-психическое развитие ребёнка, фундамент его дальнейшего благополучия. Ведь именно в дошкольный период формируются основы физического и психического здоровья ребёнка, вырабатываются определённые черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки. Таким образом, проблема состояния здоровья подрастающего поколения была и остаётся достаточно актуальной. Многие учёные отмечают: на протяжении последних десятилетий в нашей стране сложилась тревожная тенденция ухудшения физического развития и состояния здоровья детей.

Программа разработана с учетом основных принципов, требований к составлению программ дополнительного образования детей, в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Содержание Программы направлено на общефизическое развитие ребенка, укрепление его здоровья.

**Новизна Программы** и отличие от других программ заключается в комплексном подходе к физическому развитию ребенка, включению ребенка в игры большого спорта, адаптированные для дошкольного возраста,

**Адресат программы:** Программа реализуется с детьми 6-7 лет, в том числе и с детьми с ОВЗ, посещающих общеразвивающую группу.

### **Особенности физического развития детей 6-7 лет.**

У детей этого возраста интенсивно развивается и совершенствуется весь организм. Костная система характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Длина тела увеличивается в этот период в большей пропорции, чем его масса

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными.

В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений).

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

**Объем программы, срок освоения:** Структура учебно-тематического плана обучения предполагает 36 занятий в год. Программа рассчитана на 1 учебный год.

**Форма обучения:** очная.

**Уровень программы:** стартовый (ознакомительный).

**Формы реализации образовательной программы:** традиционная.

**Организационная форма обучения:** форма организации образовательной деятельности детей на занятии - групповая (10 детей).

**Режим занятий:** программа предполагает проведение одного занятия в неделю, продолжительностью 30 минут.

## 1.2. Цель и задачи программы.

**Цель Программы** - формирование умений и навыков в области физической культуры и спорта в процессе ознакомления с элементами гимнастики, черлидинга, хоккея, санного и лыжного спорта

### Задачи Программы:

- познакомить с различными видами спорта
- развивать и совершенствовать физические качества и общую физическую подготовку
- обучать правильной технике выполнения упражнений общей и специальной физической подготовки
- формировать у детей устойчивый интерес к освоению новых движений
- развивать умение работать в команде
- приобщать к основам здорового образа жизни.

## 1.3. Содержание программы

### Учебный план.

Месяц	Темы ОД	Количество ОД
-------	---------	---------------

Сентябрь	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по укрепляющей гимнастике. Беседы с детьми о значении укрепляющей гимнастики. Диагностическое занятие	1
	Упражнения на развитие прыгучести.	1
	Упражнения на развитие гибкости	1
	Упражнения на развитие силы	1
Октябрь	Упражнения на развитие пресса	1
	Совершенствование упражнений на прыгучесть, гибкость, силу и пресс.	1
	Общая физическая подготовка	1
	Черлидинг.	1
Ноябрь	Черлидинг.	1
	Черлидинг.	1
	Черлидинг.	1
	Черлидинг.	1
Декабрь	Черлидинг.	1
	Черлидинг.	1
	Черлидинг.	1
	Диагностическое занятие	1
Январь	Санки.	1
	Санки.	1
	Лыжи.	1
	Лыжи.	1
Февраль	Лыжи.	1
	Черлидинг.	1
	Черлидинг.	1
	Черлидинг.	1
Март	Черлидинг.	1
	Черлидинг.	1
	Черлидинг.	1
	Черлидинг.	1
Апрель	Черлидинг.	1
	Участие в соревновании	1
	Совершенствование упражнений на развитие прыгучести	1
	Совершенствование упражнений на развитие гибкости	1
Май	Совершенствование упражнений на развитие силы	1
	Совершенствование упражнений на развитие пресса	1
	Совершенствование упражнений на прыгучесть, гибкость, силу и пресс	1
	Диагностическое занятие	1
Итого		36

**Содержание учебного плана  
(тематический план)**

№ п/п	Тема занятия	Цель	Содержание
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по укрепляющей гимнастике. Беседы с детьми о значении укрепляющей гимнастики.  Проведение мониторинга	Выявить уровень физической подготовленности детей.	– Диагностическая оценка координации движений. – Диагностика оценки физического состояния
2	Упражнения на развитие прыгучести.	Развивать у детей прыгучесть.	Упражнения для развития прыгучести: - на скамейке: выпрыгивания вверх попеременно; - через скамейку: с права; с лева; прямо - через набивные мячи: через один мяч; через два мяча; и т.д.
3	Упражнения на развитие гибкости	Развивать у детей гибкость.	Упражнения для развития гибкости: - у станка (деревянной рейки около окна) на правую – левую ногу боком; на правую – левую ногу прямо - на мате «пистолетик» на правую – левую ногу; «складочка»; - стоя : «солдатик» на полу; «солдатик» со скамейки

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- «шпагат» на правую - левую ногу, поперечный:</li> <li>на мате;</li> <li>на полу (по полоске);</li> <li>от скамейки;</li> <li>от первой – второй рейки</li> <li>- «корзинка»</li> <li>- «коробочка»</li> <li>- «мост» из положения лежа</li> </ul>
4	Упражнения на развитие силы	Развивать у детей силу.	<p>Упражнения для развития силы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отжимание от стены;</li> <li>от скамейки;</li> <li>от пола</li> <li>- подтягивание на низкой перекладине;</li> <li>на турнике</li> <li>- поднимание гантелей</li> </ul>
5	Упражнения на развитие пресса	Развивать у детей мышцы пресса.	<p>Упражнения для развития пресса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- лежа на спине на мате</li> <li>поднимание туловища;</li> <li>поднимание ног</li> <li>- на тренажере;</li> <li>- на турнике</li> </ul>
6	Совершенствование упражнений на прыгучесть, гибкость, силу и пресс.	Продолжать развивать у детей прыгучесть, гибкость и пресс.	<p>Упражнения для развития прыгучести:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на скамейке: выпрыгивания вверх попеременно;</li> <li>- через скамейку: с права;</li> <li>с лева;</li> <li>прямо</li> <li>- через набивные мячи: через один мяч;</li> <li>через два мяча;</li> <li>и т.д.</li> </ul> <p>Упражнения для развития гибкости:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- у станка (деревянной рейки около окна) на правую –левую ногу боком;</li> <li>на правую –левую ногу прямо</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- на мате</li> <li>«пистолетик» на правую – левую ногу;</li> <li>«складочка»;</li> <li>- стоя :</li> <li>«солдатик» на полу;</li> <li>«солдатик» со скамейки</li> <li>- «шпагат» на правую - левую ногу, поперечный:</li> <li>на мате;</li> <li>на полу (по полоске);</li> <li>от скамейки;</li> <li>от первой – второй рейки</li> <li>- «корзинка»</li> <li>- «коробочка»</li> <li>- «мост» из положения лежа</li> <li>Упражнения для развития <i>силы</i>:</li> <li>- отжимание</li> <li>от стены;</li> <li>от скамейки;</li> <li>от пола</li> <li>- подтягивание</li> <li>на низкой перекладине;</li> <li>на турнике</li> <li>- поднимание гантелей</li> <li>Упражнения для развития <i>пресса</i>:</li> <li>- лежа на спине на мате</li> <li>поднимание туловища;</li> <li>поднимание ног</li> <li>- на тренажере;</li> <li>- на турнике</li> </ul>
7	Общая физическая подготовка	Развивать общую физическую подготовку.	Упражнения общей физической подготовки.
8	Черлидинг.	Разучивание движений рук.	Разучить разновидности движений рук.
9	Черлидинг.	Разучивание кричалки.	Разучить слова кричалки, интонация, тембр голоса.
10	Черлидинг.	Соединение движений рук и кричалки.	Разучить соединение движений рук и кричалки.
11	Черлидинг.	Разучивание «стантов»	Разучить разновидности «стантов».

12	Черлидинг.	Разучивание «стантов»	Закрепить разновидности «стантов».
13	Черлидинг.	Разучивание «пирамид»	Разучить разновидности «пирамид».
14	Черлидинг.	Разучивание «пирамид»	Закрепить разновидности «пирамид».
15	Черлидинг.	Соединение всех изученных элементов .	Совершенствовать все изученные элементы.
16	Диагностическое занятие	Выступление детей перед родителями.	Выступление детей перед родителями.
17	Санки.	Проведение эстафет с санками.	Техника безопасности с санками. Разновидности катания санок в эстафетах по одному.
18	Санки.	Проведение эстафет с санками.	Разновидности катания санок в эстафетах по парам.
19	Лыжи.	Постановка на лыжи. Передвижения на лыжах ступающим шагом.	Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. (по прямой, с изменением направления)
20	Лыжи.	Передвижения на лыжах скользящим шагом.	Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.(по прямой, по кругу)
21	Лыжи.	Разучить повороты переступанием вправо и влево вокруг пяток.	Демонстрировать технику поворотов переступанием вправо и влево вокруг пяток.
22	Черлидинг.	Изучение движений 1 части танца.	Постановка программы. Разучивание элементов 1 части.
23	Черлидинг.	Изучение движений 2 части танца.	Постановка программы. Разучивание элементов 2 части.
24	Черлидинг.	Изучение движений 3 части танца.	Постановка программы. Разучивание элементов 3 части.
25	Черлидинг.	Выполнение движений всего танца вместе.	Совершенствовать движения всего танца.
26	Черлидинг.	Сочетание музыки с движениями 1 части танца.	Выполнение движений 1 части под музыку.
27	Черлидинг.	Сочетание музыки с движениями 2 части танца.	Выполнение движений 2 части под музыку.

28	Черлидинг.	Сочетание музыки с движениями 3 части танца.	Выполнение движений 3 части под музыку.
29	Черлидинг.	Сочетание музыки с движениями всего танца.	Выполнение движений всего танца под музыку.
30	Участие в соревнованиях	Выступление детей	Выступление детей
31	Совершенствование упражнений на развитие прыгучести	Развивать у детей прыгучесть.	Упражнения для развития прыгучести: - на скамейке: выпрыгивания вверх попеременно; - через скамейку: с права; с лева; прямо - через набивные мячи: через один мяч; через два мяча; и т.д.
32	Совершенствование упражнений на развитие гибкости	Развивать у детей гибкость.	Упражнения для развития гибкости: - у станка (деревянной рейки около окна) на правую –левую ногу боком; на правую –левую ногу прямо - на мате «пистолетик» на правую – левую ногу; «складочка»; - стоя : «солдатик» на полу; «солдатик» со скамейки - «шпагат» на правую - левую ногу, поперечный: на мате; на полу (по полоске); от скамейки; от первой – второй рейки - «корзинка» - «коробочка» - «мост» из положения лежа

33	Совершенствование упражнений на развитие силы	Развивать у детей силу.	Упражнения для развития силы: - отжимание от стены; от скамейки; от пола - подтягивание на низкой перекладине; на турнике - поднимание гантелей
34	Совершенствование упражнений на развитие пресса	Развивать у детей мышцы пресса.	Упражнения для развития пресса: - лежа на спине на мате поднимание туловища; поднимание ног - на тренажере; - на турнике
35	Совершенствование упражнений на прыгучесть, гибкость, силу и пресс	Продолжать развивать у детей прыгучесть, гибкость, силу и пресс.	Упражнения для развития прыгучести: - на скамейке: выпрыгивания вверх попеременно; - через скамейку: с права; с лева; прямо - через набивные мячи: через один мяч; через два мяча; и т.д. Упражнения для развития гибкости: - у станка (деревянной рейки около окна) на правую –левую ногу боком; на правую –левую ногу прямо - на мате «пистолетик» на правую – левую ногу; «складочка»; - стоя : «солдатик» на полу; «солдатик» со скамейки - «шпагат» на правую - левую ногу, поперечный:

			<p>на мате;  на полу (по полоске);  от скамейки;  от первой – второй рейки  - «корзинка»  - «коробочка»  - «мост» из положения лежа</p> <p>Упражнения для развития <i>силы</i>:</p> <p>- отжимание  от стены;  от скамейки;  от пола  - подтягивание  на низкой перекладине;  на турнике  - поднимание гантелей</p> <p>Упражнения для развития <i>пресса</i>:</p> <p>- лежа на спине на мате  поднимание туловища;  поднимание ног  - на тренажере;  - на турнике</p>
36	Диагностическое занятие	Выявить уровень физической подготовленности детей.	<p>– Диагностическая оценка координации движений.  – Диагностика оценки физического состояния</p>

#### 1.4. Планируемые результаты

##### Показатели освоения программы детьми 6-7 лет

К концу года ребенок:

- имеет представления о с различных видах спорта
- развиты в соответствии с возрастными и индивидуальными возможностями физические качества
- имеет общую физическую подготовку
- сформирована правильная техника выполнения упражнений общей и специальной физической подготовки
- сформирован устойчивый интерес к освоению новых движений
- развито умение работать в команде
- сформированы основы здорового образа жизни.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

### 2.1. Календарный учебный график

Года обучения	1 год обучения
Начало учебного года	01.09.2023
Окончание учебного года	31.08.2024
Количество учебных недель	36 недель
Количество часов в год	36 часов
Продолжительность занятия (академический час)	30 мин
Периодичность занятий	1 час в неделю
Промежуточная аттестация	16 мая – 31 мая 2024 года
Объем и срок освоения программы	36 часов, 1 год обучения
Режим занятий	В соответствии с расписанием видов детской деятельности
Каникулы зимние	31.12.2023 – 08.01.2024
Каникулы летние	01.06.2024 – 31.08.2024

### 2.2. Условия реализации программы.

Помещение для занятий соответствует требованиям санитарных норм и правил, установленных СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

В случае карантина по профилактике новой коронавирусной инфекции, других заболеваний, занятия проводятся в групповом помещении с соблюдением всех необходимых карантинных мер.

*Кадровое обеспечение:* образовательную деятельность по реализации программы может осуществлять инструктор по физической культуре.

*Материально-техническое обеспечение:*

- спортивный зал,
- уличная спортивная площадка
- атрибуты: мячи, мяч футбольный, лыжи, санки, набор для хоккея, ворота, гимнастические палки, маты

### 2.3. Формы аттестации.

Программа предусматривает проведение диагностических занятий (в сентябре, декабре и в мае), что позволяет оценить освоение задач Программы, результат которой фиксируется в картах наблюдений (приложение 1).

### 2.4. Оценочные материалы.

1. Челночный бег 2 x 10	- 1 балл – 15сек. - 2 балла – 12сек. - 3 балла – 10сек.
2. Прыжок в длину с места	- 1 балл – 55см. - 2 балла – 60см - 3 балла – 65см
3. Наклон вперед	- 1 балл - +1см - 2 балла - +2см - 3 балла - +3см

## 2.5. Методические материалы.

Формы реализации программы:

- групповая и индивидуальная работа с детьми
- консультации для родителей
- проведение различных видов спортивных состязаний

Методы и приемы реализации программы:

- словесные (беседа, рассказ, показ упражнений)
- наглядные (демонстрация упражнений, опробование упражнений)
- игровые (развивающие, подвижные)
- метод проблемного обучения (самостоятельный поиск решения на поставленное задание)

Способы и средства реализации программы:

- дыхательная гимнастика
- подвижные игры (с элементами различных видов спорта)
- самомассаж - интегрированная деятельность
- соревновательные моменты
- строевые упражнения

## 3. Список литературы.

1. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С. «Физкультурнооздоровительная работа». – Волгоград, 2010г.
2. Степаненкова Э. Я. «Методика физического воспитания». Издательский дом «Воспитание дошкольника», М., 2005г.
3. Степаненкова Э. Я. «Физическое воспитание в детском саду». М: Мозаика-Синтез, 2005г.

## 4. Приложения.

№ п/п	Фамилия и имя ребенка	Количественная оценка в баллах	Общая оценка
-------	-----------------------	--------------------------------	--------------

		Критерии скоростных возможностей (1)	Критерии ловкости (2)	Критерии гибкости (3)	