

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Петрозаводского городского округа «Детский сад комбинированного вида № 7 «Аурелиос»

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
протокол № 1  
от 02.09.2024

УТВЕРЖДЕНО  
Заведующей МДОУ «Детский сад № 7»  
Хитрова Ю. В.  
02.09.2024



Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Крепыш»

возраст обучающихся: 5 -7 (8) лет

срок реализации: 2 год

составитель:  
инструктор по физической культуре  
Сухина П. А.

г. Петрозаводск  
2024

## Учебный план

разделы модуля	количество занятий в неделю	Количество занятий в год	Длительность занятий	Количество часов в год
занятия в соответствии с программой	2	56	20	18 ч.40 мин
мониторинг достижений *		2 раза в год	20	20 минут
открытое занятие		1 раз в год	20	20 минут
всего		58		19 ч. 20 мин

\*Проводится как часть занятия

### Пояснительная записка к учебному плану

Учебный план разработан в соответствии с:

- Федеральный закон «Об Образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- 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 организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Петрозаводского городского округа «Детский сад комбинированного вида №7 «Ауринко», утвержденный постановлением Администрации Петрозаводского городского округа от 31.03.2015 №1548.

Возраст мальчиков – 5-7 (8) лет

Занятия проводятся с группой детей с октября по май, 2 раза в неделю во второй половине дня.

Наполняемость групп: 10 – 12 человек

Всего 58 занятий в год

### Календарный учебный график

раздел	октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май			итого				
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3					
<b>Первый год обучения</b>																																				
мониторинг *	1																																			1*
занятия	1	3	5	7	9	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	57		
	2	4	6	8		1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5				
					0	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5					
						2	4	6	8	0	2	4	6	8	0	2	4	6	8	0	2	4	6	8	0	2	4	6					5	8	1	
открытое занятие/развлечение																																				
<b>ИТОГО</b>																												58								
<b>Второй год обучения</b>																																				
раздел	октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май			итого				
неделя	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3					
мониторинг *	1																																			1*
занятия	1	3	5	7	9	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	57		
	2	4	6	8		1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5				
					0	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5				
						2	4	6	8	0	2	4	6	8	0	2	4	6	8	0	2	4	6	8	0	2	4	6					5	8	1	
открытое занятие/развлечение																																				
<b>ИТОГО</b>																												58								

## I. Целевой раздел

### Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Крепыш» направленной разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «Об Образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- 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 организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Устав муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения Петрозаводского городского округа «Детский сад комбинированного вида №7 «Ауринко», утвержденный постановлением Администрации Петрозаводского городского округа от 31.03.2015 №1548.

Дошкольный возраст является основой в формировании физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем. Результатом дошкольного физического воспитания должны стать высокий уровень здоровья ребенка и формирование фундамента физической культуры будущего взрослого человека.

### Цели, задачи, объем реализации Программы

Цель программы: повышение уровня физической подготовленности воспитанников дошкольного возраста.

Задачи:

- развивать и совершенствовать физические качества и общую физическую подготовленность,
- обучать правильной технике выполнения упражнений общей и специальной физической подготовки;
- развивать у детей коммуникативные способности, умения действовать в команде, чувство ответственности за выполнение своих действий при работе в команде;
- воспитывать волевые качества, дисциплину, самоорганизацию, стремление к самостоятельным занятиям физической культуры и спорта.

В программе предусмотрен ряд упражнений, имеющих определенную направленность:

- занимательная разминка;
- общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- упражнения для развития скоростных качеств;
- эстафеты и подвижные игры;
- дыхательные упражнения;
- релаксация.

К концу обучения у воспитанников планируется:

- усовершенствованы физические качества и общая физическая подготовленность;
- обучены правильной технике выполнения упражнений общей и специальной физической подготовки;
- развиты коммуникативные способности, сформированы умения действовать в команде;
- дети стремятся к самостоятельным занятиям физической культуры и спортом.

### Направленности Программы

В программе предусмотрен ряд упражнений, имеющих определенную направленность:

- занимательная разминка;
- общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- упражнения для развития скоростных качеств;
- эстафеты и подвижные игры;
- дыхательные упражнения;
- релаксация.

### Структура занятий

1. Подготовительная часть:
  - занимательная разминка – 3 минуты
2. Основная часть:
  - общеразвивающие упражнения, дыхательные упражнения – 8 минут
  - упражнения для развития разных групп мышц – 12 минут
  - подвижные игры, эстафеты – 5 минут
3. Заключительная часть:
  - релаксация – 2 минуты.

### Способы определения результативности работы с воспитанниками по реализации программы

Педагогическая диагностика, направленная на выявление уровня успешности воспитанников, что позволяет анализировать эффективность методов и приемов, применяемых в работе с детьми, проводить их корректировку. Диагностика проводится с детьми 2 раза в год (октябрь, май). В качестве основных методов, позволяющих выявить степень реализации программы и оценить уровень развития детей, используются:

- наблюдения,
- упражнения-тесты.

### Планируемые результаты Программы

Дошкольный возраст является основой в формировании физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем. Результатом дошкольного физического воспитания должны стать высокий уровень здоровья ребенка и формирование фундамента физической культуры будущего взрослого человека.

К концу обучения по программе у воспитанников:

- усовершенствованы физические качества и общая физическая подготовленность;
- обучены правильной технике выполнения упражнений общей и специальной физической подготовки;
- развиты коммуникативные способности, сформированы умения действовать в команде;
- дети стремятся к самостоятельным занятиям физической культуры и спортом.

## II. Содержательный раздел

месяц	занятие	задачи
Октябрь	Занятие 1-2	Проверить навыки в беге на скорость, в прыжках в длину с места, отметить количественные и качественные показатели выполнения, учить соблюдать правильное и.п. при выполнении основных видов движений и ОРУ, воспитывать быстроту и ловкость, желание заниматься физкультурой.
	Занятие 3-4	Проверить навыки метания, гибкость, учить соблюдать и.п. при выполнении ОД и ОРУ. Воспитывать быстроту, выносливость.
	Занятие 5-6	Проверить навыки бросания мяча из-за головы на результативность, развивать воображение при выполнении упражнений, содействовать приобретению навыков положительных взаимоотношений в двигательной деятельности.
	Занятие 7-8	Повторить виды ходьбы и бега, обогащать запас двигательных

		навыков, развивать глазомер, меткость, воспитывать организованность, решительность, самостоятельность.
<b>Ноябрь</b>	Занятие 1-2	Упражнять в разных видах ходьбы и бега, продолжать совершенствовать основные движения, учить выполнять задания педагога в едином темпе, развивать быстроту и выносливость.
	Занятие 3-4	Повторить виды ходьбы и бега, учить скрестный шаг назад, выдерживать направление диагонали с ориентиром, развивать меткость, глазомер. Воспитывать доброжелательность, чувство ответственности за свои действия в команде.
	Занятие 5-6	Упражнять в разных видах ходьбы и бега, учить вращать обруч, держать равновесие, учить соблюдать все фазы прыжка в длину с места, развивать быстроту, формировать целеустремленность, учить понимать значимость ЗОЖ.
	Занятие 7-8	Продолжать формировать навык сохранения правильной осанки, обогащать запас двигательных навыков, выполнять перестроения, учить подлезать под натянутую веревку скамейку боком, энергично отталкиваться во время прыжков, воспитывать внимание. Учить анализировать качество выполнения заданий.
<b>Декабрь</b>	Занятие 1-2	Учить выполнять задания по сигнальным картам, учить выполнять в беге ускорение, упражнять в ведении мяча правой и левой рукой, выполнять результативный бросок в цель, продолжать знакомить с окружающим миром.
	Занятие 3-4	Продолжать учить выполнять перестроения по команде, выполнять передачу мяча от груди, сохранять равновесие, развивать быстроту, ловкость.
	Занятие 5-6	Совершенствовать виды основных движений, продолжать учить прыгать в длину с места, упражнять в передаче мяча, продолжать знакомить с видами спорта.
<b>Январь</b>	Занятие 1-2	Добиваться легкости ходьбы и бега, учить следить за своей осанкой на протяжении всей деятельности, учить давать оценку своим действиям. Занятие сюжетного характера «Путешествие в зимний лес».
	Занятие 3-4	Упражнять в ходьбе и беге, учить выполнять повороты, ориентироваться в пространстве, учить выполнять самомассаж, передавать мяч в парах, знакомить с зимними видами спорта, развивать быстроту, ловкость.
	Занятие 5-6	Продолжать учить выполнять перестроения по команде, выполнять передачу мяча от груди, сохранять равновесие, развивать быстроту, ловкость.
<b>Февраль</b>	Занятие 1-2	занятие сюжетного характера «Поход в лес на лыжах». Повторить виды ходьбы и бега, учить сохранять правильную осанку на протяжении всей деятельности, упражнять в прыжках в длину с места.
	Занятие 3-4	Закрепить выполнение основных видов движений, учить понимать цель эстафет, доставить детям радость физической самореализации.
	Занятие 5-6	Совершенствовать разные виды ходьбы и бега, учить правилам игры в перестрелку, перемещению игроков на площадке во время игры, воспитывать быстроту, ловкость, желание победить.
	Занятие 7-8	Совершенствовать разные виды ходьбы и бега, учить ползать по-пластунски, выполнять прыжок в длину с места, развивать ловкость, умение владеть мячом.
<b>Март</b>	Занятие 1-2	Упражнять в выполнении перестроений, выполнять комплекс аэробики в предложенном темпе под музыкальное сопровождение,

		закрепить умение метать мешок, учить передавать эстафету, вызывать желание соревноваться.
	Занятие 3-4	Добиваться легкости ходьбы и бега, продолжать учить передавать мяч от груди, обучать сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа, продолжать формировать навыки по уходу за физкультурным инвентарем, воспитывать организованность.
	Занятие 5-6	Продолжать упражнять в разных видах ходьбы и бега, ориентироваться по залу, соблюдать при выполнении задания диагональ, обучать сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа, учить анализировать свои действия.
	Занятие 7-8	Приучать детей проявлять интерес к физическим упражнениям, стремиться улучшать двигательные умения, воспитывать организованность и умение работать в команде.
<b>Апрель</b>	Занятие 1-2	Упражнять в разных видах ходьбы и бега, выполнять все задания в едином темпе, учить выполнять ОРУ в парах, развивать глазомер, меткость.
	Занятие 3-4	Добиваться легкости ходьбы и бега, развивать ловкость, умение выполнять задание с теннисным мячом, продолжать знакомить с видами спорта, развивать выносливость, ловкость.
	Занятие 5-6	Приучать детей выполнять требования к более точному и правильному выполнению движений, следовать усвоенным правилам в игре.
	Занятие 7-8	Совершенствовать виды ходьбы и бега, уверенно выполнять перестроения, следить за своей осанкой, учить анализировать свои действия и действия сверстников, воспитывать организованность. Соблюдать равновесие во время ходьбы по канату.
<b>Май</b>	Занятие 1-2	Добиваться легкости ходьбы и бега, развивать ловкость, умение выполнять задание с теннисным мячом, продолжать знакомить с видами спорта, развивать выносливость, ловкость.
	Занятие 3-4	Провести диагностику, отметить количественные и качественные показатели выполнения заданий, учить соблюдать правильное и.п. при выполнении организованной деятельности и ОРУ, воспитывать быстроту и ловкость, желание заниматься физкультурой.
	Занятие 5-6	Добиваться легкости ходьбы и бега, выполнять полосу препятствий в едином темпе, отметить количественные и качественные показатели промежуточной диагностики.

### III. Организационный раздел

#### Материально – техническое обеспечение:

- музыкальный центр;
- СД – диски, аудиозаписи (специально подобранная фонотека);
- ноутбук, флешки;
- атрибуты для двигательной активности (ленты различного вида, флажки, шнуры, верёвочки, шарфики, накидки, платочки, палочки и др.);
- массажные разноцветные мячики;
- мячи разного размера;
- обручи разного размера;
- кегли;
- конусы;
- гимнастические палки;
- гантели;

- дидактические материалы (демонстрационные пособия; зрительные опоры: пиктограммы разных эмоций)

Методическое обеспечение:

- пальчиковые игры;
- сборники речевых подвижных и пальчиковых игр;
- картотеки подвижных игр;
- упражнения артикуляционной и дыхательной гимнастики с картинками;

#### **Список используемой литературы**

- Н. А. Фомина, Г. А. Зайцева, Е. Н. Игнатьева, С. С. Чернякина «Сказочный театр физической культуры». Издательство «Учитель» Волгоград 2002
- А. В. Иваницкий, В. В. Матов, О. А. Иванова, И. Н. Шарабарова «Ритмическая гимнастика на ТВ». Москва «Советский спорт» 1989
- О. Н. Моргунова «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Практическое пособие. Воронеж 2007
- Л. Г. Горькова, Л. А. Обухова «Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий». Москва 2007
- И. М. Воротилкина «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ». Методическое пособие. «Издательство НЦ ЭНАС» Москва 2004
- Е. Н. Вареник «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет». «Творческий центр» Москва 2006
- А.И. Буренина «Ритмическая мозаика» С.-Пб 2000
- М.В.Кузьменко «Образно-игровая гимнастика для детей дошкольного возраста» Москва 2007
- Е.В.Сулим «Детский фитнес» 3-5 лет Москва Сфера 2014
- Е.В.Сулим «Детский фитнес» 5-7 лет Москва Сфера 2014
- Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006
- Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006
- Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008
- Е.Н.Вавилова «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость» Москва 2019
- Э.Я.Степаненко «Методика физического воспитания» Москва 2015
- Яблонская С.В., Циклис С.А. Развитие двигательных качеств дошкольников. - М.: ТЦ Сфера, 2021
- Сочевникова Е.А. Подвижные игры с бегом. - СПб.: Детство-Пресс, 2020