

*Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска детский сад №10 «Белочка»*



Утверждено
на педагогическом совете № 1
от «29» августа 2024 г

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ
Города Нижневартовска
С.А.Головина _____
Приказ № 450 от 29.08.2024

**Дополнительная общеобразовательная программа
физкультурно-оздоровительной направленности для детей (5-7 лет)
«Здоровячок»**

**Нижневартовск
2024**

Содержание:

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.1.1. Цели и задачи Программы.....	3
1.1.2. Основные принципы построения программы.....	4
1.1.3. Возрастные особенности развития детей старшего дошкольного возраста.....	4
1.2. Требования к уровню подготовки воспитанников с учетом возрастных особенностей.....	5

2. Содержательный раздел.

2.1. Календарно-тематическое планирование.....	5
2.2. Диагностика уровня развития физических качеств.....	9
2.3. Формы, способы и средства реализации программы.....	10

3. Организационный раздел

3.1. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.....	12
---	----

Список литературы

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Физическая культура, являясь одной из составляющих частей общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – задача каждого дошкольного учреждения. Быть в движении – значит укреплять здоровье.

Стратегической задачей развития физической культуры и спорта в России на современном этапе является освоение подрастающим поколением основных ценностей физической культуры, обеспечивающих формирование физического и нравственного здоровья, интеллектуальной и творческой работоспособности.

За последнее время отмечается резкое ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности детей. Резко повысился процент отклонений в деятельности сердечно – сосудистой, дыхательной, костно – мышечной системах, которые во многом обуславливаются недостатком двигательной активности.

Совершенствование и развитие системы физического воспитания детей дошкольного возраста является приоритетным направлением деятельности государственных организаций в стране.

В настоящее время состояние дошкольного физического воспитания, ранней ориентации на виды спорта крайне неудовлетворительно. Возможности их дальнейшего развития без внедрения новых идей и подходов к возрастным основам формирования и детей спортивных умений и навыков весьма ограничены.

Построению программы сопутствуют выявленные биологические особенности раннего формирования спортивных умений наряду с дисгармоничным развитием физических качеств. Эти процессы могут сформировать основные положения ранней ориентации детей в видах спорта.

Направленность дополнительной образовательной программы: создание условий для селекции и подготовки физически одаренных детей для сборных команд города, области, страны.

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности «Здоровячок» для детей от 5 лет до окончания образовательных отношений основана на анализе мировых тенденций и ситуации в отечественном спорте, включает методологические подходы к реализации государственной и региональной политики в области физической культуры и спорта, учитывает основные задачи ДОУ, направленные на охрану жизни и укрепление здоровья детей.

Программа предусматривает развитие следующих стратегических направлений:

- Приобщение детей к физической культуре и спорту;
- Содействие развитию детского и олимпийского движения в условиях ДОУ;
- Развитие спорта высших достижений, включая подготовку спортивного резерва.

1.2.1. Цели и задачи Программы.

Цели Программы:

1. Формирование у дошкольников осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта.
2. Физическое совершенствование и укрепление здоровья детей, обладающих повышенными физическими способностями, как условие обеспечения формирования и достижения высокого уровня профессионализма в занятиях спортом.
3. Формирование у детей положительного отношения к разумной организации досуга, потребности в повседневных занятиях физкультурой и спортом, ценности на здоровый образ жизни.

Основные задачи Программы:

1. Обеспечить разностороннюю физическую подготовленность дошкольников.
2. Приобщать детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
3. Воспитывать спортивную выносливость, ловкость, развивать быстроту, гибкость и подвижность.
4. Расширять двигательный опыт дошкольников посредством изменения и усложнения пространственно – временных и динамических параметров базовых двигательных действий и освоения новых движений различной координационной сложности.
5. Обучать детей групповому взаимодействию, развивать его формы посредством игр и соревнований.
6. Развивать организационные навыки.
7. Формировать начальные организационно – методические умения, необходимые для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
8. Организовывать активный спортивный досуг через игры, соревнования, конкурсы по изученным видам спорта, другие спортивные мероприятия.

1.1.2. Основные принципы построения программы

- Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными технологиями;
- Принцип комплексности и интегративности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса и всех видов деятельности;
- Принцип адресованности и преемственности – поддержание связей между возрастными категориями, учет разноуровневого развития и состояния здоровья;
- Принцип взаимодействия – участие всего коллектива педагогов и родителей в поиске новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению себя и детей;
- Принцип результативности и гарантированности – реализация прав детей на получение необходимой помощи и поддержки, гарантия положительно результата независимо от возраста и уровня физического развития детей.

1.1.3. Возрастные особенности развития детей старшего дошкольного возраста

- В возрасте 5-7 лет движения детей становятся более координированными. К шести годам удваивается вес по сравнению с годовалым ребенком, укрепляется мышечная система, происходит развитие мышц сгибателей.
- Двигательная деятельность детей на шестом году жизни становится все более многообразной. Им доступно овладение сложными видами движений, способами их выполнения, а также некоторыми элементами техники.
- Движения детей становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Дети осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения.
- На шестом году жизни у детей значительно улучшаются показатели ловкости. Они овладевают более сложными координационными движениями, быстро приспосабливаются к изменяющимся ситуациям, сохраняют устойчивое положение тела в различных вариантах игр и упражнений.
- К шести годам у детей отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений, и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений.
- На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы.

1.2. Требования к уровню подготовки воспитанников с учетом возрастных особенностей

Воспитанник должен	Программа
Уметь Знать	<ul style="list-style-type: none">- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, лазанье)- Прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см, мягко приземляться; прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега – 180 см, в высоту с разбега – не менее 50 см, прыгать через скакалку разными способами.- Перебрасывать набивные мячи.- Выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.- Сохранять правильную осанку.- Активно участвовать в играх с элементами спорта.- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

2. Содержательный раздел

2.1. Календарно-тематическое планирование

№	Разделы	Задачи	Средства	Сроки
1	Подвижные игры и эстафеты	Совершенствование двигательной активности дошкольников, развитие систем и функций организма занимающихся	«Пустое место», «Белые медведи», «День и ночь», «Караси и щука», «Охотники и утки», и т. д. «Салки прыжками», «Салки на увеличенной площадке», «Перемена мест» и т. д.	В течение всего года
2	Легкая атлетика. ОФП	Совершенствование систем и функций организма детей, овладение различными умениями и навыками, воспитание способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие качества.	Повторные пробежки 150-200 метров, подвижные игры, бег низкой интенсивности до 15-20 метров, бег 30-60 метров, специальные беговые и прыжковые упражнения. (Занятия проводятся в виде игры или соревновательного многоборья после заданий на развитие выносливости)	Сентябрь Октябрь Ноябрь
3	Лыжная подготовка	Оздоровление, физическое развитие, закаливание, развитие выносливости Повороты,	Повороты, передвижение скользящим шагом, попеременным ходом, спуск с горы в основной	Декабрь Январь Февраль Март

		передвижение скользящим шагом, попеременным ходом, спуск с горы в основной стойке, подъем «лесенкой», игры на лыжах, непрерывное передвижение до 500 метров.	стойке, подъем «лесенкой», игры на лыжах, непрерывное передвижение до 500 метров.	
4	Баскетбол	Развитие силы мышц опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, выносливости, ловкости, овладение детьми различными умениями и навыками с мячом.	Перемещения (различные виды, удержание мяча, ловля, передача, ведение мяча, бросок в кольцо с места, в движении, переводы мяча, игры с мячом	Октябрь Ноябрь Март Апрель
5	Спортивные соревнования	Развитие физических качеств, совершенствование морально-волевых качеств, овладение техническими навыками.	Общеразвивающие упражнения с предметами и без, упражнения на снарядах, специальная физическая подготовка.	В течение всего года, по итогам каждого раздела
6	Неделя здоровья «Малые олимпийские игры»	Воспитывать волевые качества, развивать стремление к победе и уверенность в своих силах. Учитывать получать радость от своих результатов, переживать за тов.	Прыжки в длину с места, метание малых мячей на дальность правой и левой рукой, бег на скорость 30 метров, велокросс, эстафеты.	Май

Контрольные занятия и соревнования.

1). Сентябрь.

- Диагностика уровня развития физических качеств.
- Проведение межличностных соревнований по легкой атлетике (бег 150м.)
- Участие в городских соревнованиях. Кросс «Золотая осень».
- Проведение досуга «Веселые мячики».

2). Октябрь.

- Проведение досуга

3). Ноябрь.

- Проведение досуга «Весёлые старты»

- Проведение досуга «Раз – прыжок, два – прыжок».

Участие в городских соревнованиях по ОФП.

4). Декабрь.

- Спортивное развлечение «Первый снег».

5). Январь.

- Спортивное развлечение «Зимние забавы».

6). Февраль.

- Соревнования по лыжным гонкам.

7). Март.

- спортивное развлечение «Веселая лыжня».

- Участие в городских соревнованиях «Лыжня для всех»

- Участие в городских соревнованиях «Лыжные гонки».

8). Апрель.

- Спортивное развлечение с играми- эстафетами (на знакомом материале).

- Участие в губернаторских соревнованиях «Губернаторские состязания».

- Участие в городских соревнованиях «Веселые старты»

9). Май.

Спортивный праздник « Солнце, воздух и вода – наши верные друзья».

Содержание

Организму ребенка необходим вполне определенный объем физической нагрузки. Если ее слишком много или слишком мало, то нарушается равновесие систем, расстраиваются их функции. Для нормального функционирования организма и сохранения здоровья ребенка необходима определенная «доза» двигательной активности.

По степени влияния на организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ациклического характера.

Циклические упражнения – это такие двигательные акты, в которых двигательное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относится ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде.

В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся прыжки, метания, спортивные игры. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно – двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах. К видам с преимущественным использованием ациклических упражнений можно отнести гигиеническую гимнастику, занятия общей физической подготовки, ритмическую гимнастику.

1. Подвижные игры и эстафеты. В ходе занятий организуются игры разной подвижности для активизации движений детей, создания и поддержания

положительного эмоционального настроя, расслабления мышц, отдыха. (Перечень игр и эстафет прилагается).

2. В разделе 2 «Легкая атлетика» осуществляется совершенствование систем и функций организма детей, овладение дошкольниками различными умениями и навыками, воспитание способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие качества.

В этом разделе используются упражнения:

- Ациклического характера: силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные игры.
- Циклического характера: повторные пробежки 150-200 м, подвижные игры, бег низкой интенсивности, специальные беговые и прыжковые упражнения.
- Общеразвивающие упражнения, хорошо знакомые детям, разученные на физкультурных занятиях. Проводятся общеразвивающие упражнения как часть занятия или в чередовании с ходьбой и дыхательными упражнениями.

3. Раздел 3. Лыжная подготовка направлена на оздоровление, физическое развитие, закаливание, совершенствование функций дыхательной системы, развитие выносливости.

4. Раздел 4. Баскетбол способствует развитию силы мышц опорно – двигательного аппарата, развитие быстроты, выносливости, ловкости, профилактика нарушения осанки, укрепление стопы, овладение детьми различными умениями и навыками.

5. Неделя здоровья. «Малые олимпийские игры».

Цель. Воспитывать волевые качества развивать стремление к победе и уверенность в своих силах. Учить не только получать радость от своих результатов, но и переживать за товарищей.

2.2. Педагогическая диагностика

Уровень физической подготовленности определяется методикой Г. Лескова, Н. Ноткина

3 балла – высокий уровень навыка. Правильно выполняются все основные элементы движения;

2 балла – средний уровень, справляются с большинством элементов техники, допуская незначительные ошибки;

1 балл – низкий уровень, при выполнении упражнения допускаются значительные ошибки.

Показатели бега на скорость. (10м, 30м)

Методика обследования:

Старший возраст:

1. Небольшой наклон туловища, голова прямо.
2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед –внутри.
3. Быстрый вынос бедра маховой ноги.
4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженнымраспределением в суставах.
5. Прямолинейность, ритмичность бега.

Предварительная работа.

Инструктор знакомит детей с командами («На старт», «Внимание», «Марш»), правилами выполнения задания: начинать бег строго по сигналу, возвращаются к

линии старта только по краю беговой дорожки. Даются две попытки с интервалом отдыха 2-3 мин. Фиксируется лучший результат.

Челночный бег (3x10м) сек.

Методика обследования:

Старший возраст:

Широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагам на поворотах. Перед сменой направления шаги становятся более частыми и короткими, колени согнуты, чтобы сохранить равновесие. Движений рук естественные, помогающие движению по прямой и на повороте. Даются две попытки с интервалом отдыха 2-3 мин.

Показатели прыжков.

Прыжки в длину с места.

Методика обследования

Старший возраст.

1. И.п.: ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; руки свободно отодвинуты назад. 2. Толчок: двумя ногами одновременно (вперед-вверх); выпрямление ног; резкий мах руками вперед-вверх. 3. Полет: туловище согнуто, голова вперед; вынос полусогнутых ног вперед; движение рук вперед –вверх. 4. Приземление: одновременно на две ноги, вынесенные вперед, с переходом пятки на всю ступню; колени полусогнуты, туловище слегка наклонено, руки движутся свободно вперед- в стороны; сохранение равновесия при приземлении.

Прыжки в высоту с разбега.

Методика обследования.

1. И.п.: разбег с ускорением на последних шагах; энергичная работа полусогнутых рук. 2. Толчок: выпрямление толчковой ноги с резким выносом вперед- вверх маховой; сильный мах руками вверх. 3. Полет. 4. Приземление: одновременно на обе полусогнутые ноги переходом с носка на всю ступню; туловище наклонено вперед; руки свободно движутся вперед.

Гибкость.

Методика обследования.

1. И.п.: стоя на гимнастической скамейке, ноги на ширине ступни, руки опущены вниз. 2. наклон вперед -вниз, опустить руки ниже уровня скамейки, ноги не сгибать, зафиксировать результат.

Показатели ходьбы.

Старший возраст.

1. Хорошая осанка. 2. Свободное движение рук от плеча со сгибанием в локтях. 3. Шаг энергичный, ритмичный, стабильный. 4. Выраженный перекал с пятки на носок, небольшой разворот стоп. 5. Активное сгибание и разгибание ног в коленных суставах (амплитуда небольшая). 6. Умение соблюдать различные направления, менять их.

Показатели лазанья по гимнастической стенке.

(высота 3м).

Методика обследования.

Старший возраст.

1. Знает одноименной и разноименной способ. 2. Координация движений соответствует выбранному способу. 3. Одновременность постановки руки и ноги на рейку. 4. Ритмичность движений. 5. Умеет перелезть с одного пролета на другой по диагонали. 6. Уверенно поднимается до самого верха. 7. Не пропускает реек, отсутствует страх высоты.

2.3. Формы, способы и средства реализации программы

Форма организации: фронтальная, индивидуальная.

В программе выделены три аспекта индивидуализации:

- Индивидуальный подход к детям с учетом состояния здоровья;
- Индивидуальный подход к детям с учетом уровня физической подготовленности;
- Индивидуальный подход к детям с учетом характера двигательной активности.

Условия коллективной формы работы:

- Интерес для всех детей.
- Адаптация к физическим нагрузкам, параметры которых определены закономерностями тренировки и согласованы с состоянием организма тренирующихся, ритмом их возрастного развития и личностными установками, интересами и уровнем притязаний.
- Обеспечения для каждого ребенка оптимальной физической нагрузки и моторной плотности.
- Учет индивидуальных темпов двигательной активности.

Программой предусмотрены следующие формы работы:

- Учебно – тренировочные занятия.
- Спортивные занятия в зале и на улице.
- Дозированная ходьба, оздоровительный бег.
- Спортивные игры.
- Дыхательная гимнастика.
- Индивидуальная работа с детьми.

Комплексность мер по подготовке физически одаренных детей предполагает сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами, обязательное включение в комплекс физических упражнений элементов дыхательной гимнастики.

Учет возрастных физиологических особенностей ребенка предусматривает адекватность физической нагрузки возрасту, полу, уровню физического развития, биологической зрелости и здоровью.

Вся спортивная работа строится на основе комфортности. Ребенку необходимы позитивные эмоции от общения со сверстниками, от физических упражнений,

победы над своим умением, пониманием того, что он делает что-то очень важное для своего здоровья, ощущение результатов.

Средства: бег, ходьба, бег на лыжах, ритмическая гимнастика, спортивные игры, подвижные игры, воспитывающие самое ценное для спорта больших достижений физическое качество – выносливость.

Формы подведения итогов реализации программы будут представлены при проведении итоговых испытаний (тестов) воспитанников, спортивных соревнованиях и праздниках в дошкольном учреждении, при участии в спортивных мероприятиях муниципального уровня.

Ожидаемые результаты:

1. Разносторонняя и повышенная физическая подготовленность дошкольников, состоящих в кружке (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, подвижность).
2. Сформированность начальных организационно-методических умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организационных навыков.
3. Организованный спортивный досуг дошкольников.
4. Снижение показателей заболеваемости дошкольников, увеличение показателя индекса здоровья.

3. Организационный раздел

3.1. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Для осуществления программы в детском саду созданы определенные условия, обеспечивающие эффективное решение задач физического воспитания и спортивной подготовки:

Для проведения занятий в зале выделено время и представлены:

- Спортивно – оздоровительный комплекс, состоящий из гимнастической стенки, спортивных матов, набора скамеек, мячей, досок, гимнастических палок и другого инвентаря;
- На территории детского сада и вне ее определены и размечены беговые дорожки, объекты лыжни;
- Соблюдается режим дня, питания, спортивной деятельности детей.

Механизм реализации программы.

Дополнительная образовательная программа начинает свою работу с сентября, 2 раза в неделю в 16.30 в спортивном зале МАДОУ ДС № 10 «Белочка»

Список литературы:

1. Программа детского сада.
2. «Спортивные игры для детей дошкольного возраста» С.Ф. Цвек
3. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Адашквичене З.И.

4. Программа «Мы играем в баскетбол» Адашкявичене З.И.
5. «Активный отдых» Н.В. Гуреев