Департамент образования Администрации г. Южно-Сахалинска
Муниципальное автономное дошкольное общеобразовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида №48 «Малыш»
города Южно-Сахалинска

Рассмотрена:
на заседании методического совета
от 27 мая 2025 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МАДОУ №48 «Малыш»
/ В.И. Выголовская
Приказ № 114/1 от 30.05.2025 г.

Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП с элементами игры»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень сложности: стартовый

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации программы: 2 года

Автор-разработчик:

Позычайло Юлия Владимировна,

педагог дополнительного образования

г. Южно-Сахалинск

2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Комплекс основных характеристик ДОП
1.1. Пояснительная записка.....3
1.2. Цели и задачи программы.....4
1.3. Учебный план.....5
1.4. Содержание программы.....6
1.5 Планируемые результаты освоения программы.....11
II. Комплекс организационно-педагогических условий
2.1. Календарный учебный график.....12
2.2. Условия реализации программы.....12
2.3. Формы аттестации и контроля.....13
2.4. Оценочные материалы.....13
2.5. Список литературы 13
Приложение 1.....15
Приложение 2.....16
Приложение 3.....19
Приложение 4.....20

I. Комплекс основных характеристик ДОП

1.1 Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП с элементами игры» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 17 февраля 2023 г.);

2. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 № 304-ФЗ (ст. 1, 2);

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

5. Приказ Минтруда Российской Федерации от 22.09.2021 N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Метод. рекомен.?

10. Распоряжение министерства образования Сахалинской области от 22 сентября 2020 г. № 3.12-902-р «Об утверждении концепции персонифицированного дополнительного образования детей в Сахалинской области».

11. Устав МАДОУ №48 «Малыш» г. Южно-Сахалинска, утвержден 05.04.2017г. Департаментом образования администрации города Южно-Сахалинска.

Актуальность программы

Период 5-7лет является важнейшим этапом в физическом и психическом развитии ребенка. Сочетание игровых технологий с элементами эмоционального и творческого развития, что делает занятия не только полезными, но и увлекательными для детей. Интерактивные упражнения, музыкальное сопровождение и командные игры способствуют формированию у детей мотивации к регулярным занятиям физкультурой.

Адресат программы

Программа ориентирована на детей от 5 лет до 7 лет. Условия набора обучающихся -при наличии справки от врача к допуску к занятиям физической культурой. Количество обучающихся в группах от 7 до 15 человек. В группах занимаются мальчики и девочки.

Объем и сроки освоения

Период	Продолжительность занятия, минут	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов
1 год обучения	Обучающиеся 5-6 года 25 минут, обучающиеся 6-7 лет 30 минут	2	2	36	144
2 год обучения	Обучающиеся 5-6 года 25 минут, обучающиеся 6-7 лет 30 минут	2	2	36	144
Итого:				72	288

Формы и методы обучения, тип и формы организации занятий

Форма обучения по программе: очная

Уровень освоения программы: стартовый

Язык реализации программы: русский.

В реализации Программы могут использоваться следующие формы организации образовательной деятельности:

- Поточная;
- Круговая;
- Фронтально-групповая;
- Групповая.

Методы образовательной деятельности:

- Игровые методы;
- Индивидуальные и групповые упражнения;
- Повторно - интервальный;
- Соревновательный;
- Расчлененный.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель: развитие индивидуальных способностей ребенка через освоение элементарных физических упражнений.

Задачи программы 1 года обучения:

1.Предметные результаты:

- Ознакомить с историей образования и развития гимнастики как вида спорта и с терминологией гимнастических упражнений.
- Развить словарный запас в области специальных терминов.
- Обучить комплексу элементарных упражнений с гимнастическими предметами.
- Обучить основным двигательным действиям, научить согласовывать движения с музыкой.

2. Метапредметные результаты:

- Развить двигательные навыки и физические качества обучающихся (выносливость, ловкость, быстроту, гибкость, координацию, чувство равновесия, чувства полета, способность легко владеть своим телом).
- Развить самостоятельность, целеустремленность, трудолюбие, самодисциплина.
- Развить навыки коммуникации, сплоченность спортивного детского коллектива.
- Развить спортивно-волевые качества детей, стремление к самосовершенствованию и самоконтролю.

3. Личностные результаты:

- Воспитать самостоятельность.

- Развить мотивацию к достижению успеха.
- Развить чувства патриотизма, гордости за свою страну и спортсменов, командный дух, взаимовыручка и поддержка в группе.
- Воспитать чувство взаимоуважения.

Задачи программы 2 года обучения

1.Предметные результаты:

- Развить работу на разном спортивном оборудовании и с разным инвентарем;
- Развить самостоятельное выполнение физических упражнений.

2. Метапредметные результаты:

- Развить двигательные навыки и физические качества обучающихся (выносливость, ловкость, быстроту, гибкость, координацию, чувство равновесия, чувства полета, способность легко владеть своим телом).
- Развить самостоятельность, целеустремленность, трудолюбие, самодисциплина.
- Развить навыки коммуникации, сплоченность спортивного детского коллектива.

3. Личностные результаты:

- Развить основы рационального и здорового образа жизни;
- Развить интерес и потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- Развить самоорганизацию, самоконтроль.

1.3 Учебный план

№	Название раздела, тема	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	1 год обучения				
1.1	Основы знаний Вводное занятие.	1	1	-	Педагогическое наблюдение
1.2	Специальная физическая подготовка Дыхательная гимнастика Формирование правильной осанки Стретчинг Развитие гибкости Упражнение в равновесии Укрепление мышц свода стопы и голени Пальчиковая и суставная гимнастика. Фитбол-гимнастика	58	10	48	Разучивание комплексов. Педагогическое наблюдение
1.3	Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Школа мяча	68	15	53	Педагогическое наблюдение
1.4	Контрольные испытания	6	3	3	Тестовые задания
1.5	Спортивные праздники	9	-	9	Педагогическое наблюдение
1.6	Игровое занятие	2	-	2	Педагогическое наблюдение
	Итого часов:	144	29	115	
2.	2 год обучения				
2.1	Основы знаний Вводное занятие.	1	1	-	Педагогическое наблюдение

2.2	**Специальная физическая подготовка** Дыхательная гимнастика Формирование правильной осанки Стретчинг Развитие гибкости Упражнение в равновесии Укрепление мышц свода стопы и голени Пальчиковая и суставная гимнастика. Фитбол-гимнастика	68	15	53	Разучивание комплексов. Педагогическое наблюдение
2.3	**Общая физическая подготовка.** Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота. Школа мяча	57	9	48	Педагогическое наблюдение
2.4	**Контрольные испытания**	6	3	3	Тестовые задания
2.5	**Спортивные праздники**	10	-	10	Педагогическое наблюдение
2.6	Итоговое занятие Итоговое занятие	2	-	2	Педагогическое наблюдение
	Итого часов:	144	28	116	
	Итого за 2 года обучения	288	57	231	

1.4 Содержание программы

2.2.1 Содержание программы первого года обучения.

Раздел I. Основы знаний.

Тема №1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Влияние физических упражнений на организм человека.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка.

Тема №2.1 Дыхательная гимнастика.

Теория. Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

Практика. Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуй на шарик».

Тема №2.2 Формирование навыка правильной осанки.

Теория. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткий рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Практика. Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя). Создание мышечного «корсета» за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота. Упражнения на формирование хорошей осанки: «Чайка», «чайка в ходьбе», «кобра», «пресс-лапье» на животе, «вертолет», «стрекоза», «пресс-лапье» на боку, «полумост», «морская звезда». Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Игры: «Ходим в ниньях», «Черепахи», «Великан и другие», «День, ночь», «Пересаживание».

Тема №2.3. Основные упражнения игрового стретчинга.

Теория. «Позвоночник – ключ к здоровью»

Практика. Упражнения игрового стретчинга: упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «змея поднимает голову», «кобра», «ящерица», «кораблик», «лодочка», «качели», «рыбка», «кузнечик», «собачка», «кошечка», «кукушка».

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса – наклоны вперед: «книжка», «птица», «летучая мышь», «страус», «орешек», «обезьяна лезет за бананами», «веточка», «уголок», «перочинный ножик», «осьминог», «горка», «черепашка», «волчонок», «Ванька-встанька», «ежик», «слон». Повороты и наклоны туловища: «маятник», морская звезда», лисичка», «месяц», «муравей», «флюгер», «стрекоза», «повороты».

Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног: «бабочка», «неваляшка», «паучок», «павлин», «лягушка», «ножницы», «бег», «краб», «велосипед», «елочка», «паровозик», «жучок», «хлопушка».

Плечевой пояс: «замочек», «заяц», «пчелка», «домик», «крутые повороты».

Игровые комплексы: «гусь-лебедь», «мы топаем ногами», «вышла мышка», «печка горяча», «ровным кругом», «у реки росла рябина».

Комплекс «Красивая осанка»: поза дерева, божественная поза, поза лебедя, поза перекреста. Комплекс «Лебединая шея».

Комплекс «Доброе утро»: Поза потягивания, поза зародыша, поза утка, поза мостика, поза ребенка, поза кошки, поза горы.

Комплекс «Здоровье позвоночника»: Поза потягивания, поза зародыша, поза змеи, поза рыбы, поза лука, головоколенная поза.

Тема №2.4. Развитие гибкости.

Теория. Физическое качество – гибкость

Практика. Комплексы упражнений на развитие гибкости Тест «Гибкий ли я?»

Тема №2.5. Упражнение в равновесии.

Теория. Техника безопасности

Практика. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх); ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мячи; ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед (фиксируя движения руками); «перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты);

Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (с мячом); легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое, поднимая поочередно ногу вперед вверх и перекладывая предметы под ногой из одной руки в другую; выполняя хлопки под ногой; ходьба по гимнастической скамейке на середине выполнить «ласточку».

Упражнения на равновесие: «аист», «петушок», «оловянный солдатик», «цапля», «ласточка», «орел». Игры: «Повязанный», «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись».

Тема №2.6. Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.

Теория. О профилактике плоскостопия.

Практика. Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на месте: стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке, смена положения ног; «ходьба по колючкам» (ходьба с «поджатыми» пальцами); чередование ходьбы на носках и пятках; исходное положение, сидя на полу: поочередный подъем правой и левой стопы; сидя, колени сомкнуты, стопы развернуты, подъем наружных краев стоп, постепенно сближая стопы и увеличивая время напряжения мышц; давить большим пальцем правой стопы на опору, поднимая мизинец и пятку; стопы сомкнуты, подъем внутренних краев стоп; «гусеница», «прожорливая гусеница», «сытая гусеница», «черепаший ход».

Комплексы упражнений в различных и.п., в движении, игрового характера.

Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой, с мелкими предметами (карандаши, платочки) и т.д.

Упражнение для развития стоп: «ходьба», «кузнечик», «лошадка», «медвежонок», «телефон», «куколка», «полу лотос», «лотос».

Игры: «Барабан», «Великан и другие», «Ну- ка, донеси», «Поймай комара»

Тема №2.7. Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.

Теория. Мелкая моторика. «Пальцы на кончиках пальцев».

Практика. Упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев. Гимнастика для суставов.

Игры: «Кулак-ладонь», «Делай, как я».

Тема №2.8. Фитбол-гимнастика.

Теория. Правила поведения при работе с мячом. Свойства мяча. Правильная посадка на мяч. Правила выбора мяча.

Практика. Комплексы №№ 1, 2, 3,4, для укрепления мышц свода стопы, для разных групп мышц из разных исходных положений. Упражнения в парах. Упражнения на равновесие, координацию движений. Балансировка на мяче. Упражнение на расслабление.

Игры: «Догони мяч», «Грузим арбузы», «Прокати мяч».

Раздел 3. Общая физическая подготовка.

Тема №3.1. Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3Х10 м.

Игры: «Салочки», «Третий лишний», «Поезд с арбузами», «Чей красивее прыжок?», «Послушный мяч», «Ловишки с мячом», «Удочка», «Мы весёлые ребята».

Тема №3.2. Школа мяча.

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра.

Практика. Броски, ловля, отбивание и передача мяча. Комплексы упражнений с резиновыми мячами. Метание в вертикальную цель.

Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей» и игры с элементами волейбола и баскетбола.

Раздел 4. Контрольные испытания.

Теория. Правила выполнения контрольных испытаний.

Практика. Контроль за развитием двигательных качеств:

- поднимание туловища;
- наклон к ногам сидя;
- прыжки в длину с места;

Раздел 5. Спортивные праздники.

Теория. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма.

Практика. Контроль за развитием двигательных качеств «Путешествие в страну здоровья», «Зимние забавы», «Здравствуй лето!»

Раздел 6. Игровое занятие.

Теория: Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма.

Практика. Подвижная игра «Барабан», «Великан и другие», «Ну- ка, донеси», «Поймай комара» «Ловишка с мячом», «Лови - не лови», «Вышибалы», «Ловкий стрелок», «Мяч в воздухе», «Гонка мячей по шеренгам», Подвижные игры по желанию детей.

2.2.2 Содержание программы второго года обучения (6-7 лет)

Раздел 1. Основы знаний.

Тема №1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Влияние физических упражнений на организм человека.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка.

Тема №2.1 Дыхательная гимнастика.

Теория. Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

Практика. Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Игры: «Кто громче?», «Шарик», «Хомячки», «Подпрыгни и подуй на шарик».

Тема №2.2 Формирование навыка правильной осанки.

Теория. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткий рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Практика. Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя). Создание мышечного «корсета» за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота. Упражнения на формирование хорошей осанки: «Чайка», «чайка в ходьбе», «кобра», «пресс-пайпс» на животе, «вертолет», «стрекоза», «пресс-пайпс» на боку, «полумост», «морская звезда». Упражнения на развитие «мышечно-суставного чувства» (упражнения у вертикальной стены). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Игры: «Ходим в шляпах», «Черепахи», «Великан и другие», «День, ночь», «Пересаживание».

Тема №2.3. Основные упражнения игрового стретчинга.

Теория. «Позвоночник – ключ к здоровью»

Практика. Упражнения игрового стретчинга: упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «змея поднимает голову», «кобра», «ящерица», «кораблик», «лодочка», «качели», «рыбка», «кузнечик», «собачка», «конечка», «кукушка».

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса – наклоны вперед: «книжка», «птица», «летучая мышь», «страус», «оренек», «обезьяна лезет за бананами», «веточка», «утенок», «перочинный ножик», «осьминог», «горка», «черепашка», «волчонок», «Ванька-встанька», «ежик», «слон». Повороты и наклоны туловища: «маятник», морская звезда», лисичка», «месяц», «муравей», «флюгер», «стрекоза», «повороты».

Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног: «бабочка», неваляшка», «паучок», «павлин», «лягушка», «ножницы», «бег», «краб», «велосипед», «елочка», «паровозик», «жучок», «хлопушка».

Плечевой пояс: «замочек», «заяц», «пчелка», «домик», «крутые повороты».

Игровые комплексы: «гуси-лебеди», «мы топаем ногами», «вышла мышка», «печка горяча», «ровным кругом», «у реки росла рябина».

Комплекс «Красивая осанка»: поза дерева, божественная поза, поза лебедя, поза перекреста. Комплекс «Лебединая шея».

Комплекс «Доброе утро»: Поза потягивания, поза зародыша, поза угла, поза мостика, поза ребенка, поза кошки, поза горы.

Комплекс «Здоровье позвоночника»: Поза потягивания, поза зародыша, поза змеи, поза рыбы, поза лука, головоколенная поза.

Тема №2.4. Развитие гибкости.

Теория. Физическое качество – гибкость

Практика. Комплексы упражнений на развитие гибкости Тест «Гибкий ли я?»

Тема №2.5. Упражнение в равновесии.

Теория. Техника безопасности

Практика. Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх); ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мячи; ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед (фиксируя движения руками); «перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты);

Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (с мячом); легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое, поднимая поочередно ногу вперед вверх и

перекладывая предметы под ногой из одной руки в другую; выполняя хлопки под ногой; ходьба по гимнастической скамейке на середине выполнить «ласточку».

Упражнения на равновесие: «аист», «петушок», «оловянный солдатик», «цапля», «ласточка», «орел». Игры: «Повязанный», «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись».

Тема №2.6. Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени.

Теория. О профилактике плоскостопия.

Практика. Упражнения для укрепления мышц стопы: ходьба на месте; стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке, смена положения ног; «ходьба по колючкам» (ходьба с «поджатыми» пальцами); чередование ходьбы на носках и пятках; исходное положение, сидя на полу: поочередный подъем правой и левой стопы; сидя, колени сомкнуты, стопы развернуты, подъем наружных краев стоп, постепенно сближая стопы и увеличивая время напряжения мышц; давить большим пальцем правой стопы на опору, поднимая мизинец и пятку; стопы сомкнуты, подъем внутренних краев стоп; «гусеница», «прожорливая гусеница», «сытая гусеница», «черепаший ход».

Комплексы упражнений в различных и.п., в движении, игрового характера.

Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой, с мелкими предметами (карандаши, платочки) и т.д.

Упражнение для развития стоп: «ходьба», «кузнечик», «лошадка», «медвежонок», «телефон», «куколка», «полулотос», «лотос».

Игры: «Барабан», «Великан и другие», «Ну- ка, донеси», «Поймай комара»

Тема №2.7. Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.

Теория. Мелкая моторика. «Пан ум на кончиках пальцев».

Практика. Упражнения на развитие мелкой моторики. Массаж пальцев. Гимнастика для суставов.

Игры: «Кулак-ладонь», «Делай, как я».

Тема №2.8. Фитбол-гимнастика.

Теория. Правила поведения при работе с мячом. Свойства мяча. Правильная посадка на мяч. Правила выбора мяча.

Практика. Комплексы №№ 1, 2, 3,4, для укрепления мышц свода стопы, для разных групп мышц из разных исходных положений. Упражнения в парах. Упражнения на равновесие, координацию движений. Балансировка на мяче. Упражнение на расслабление.

Игры: «Догони мяч», «Грузим арбузы», «Прокати мяч».

Раздел 3. Общая физическая подготовка.

Тема №3.1. Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практика. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег 3Х10 м.

Игры: «Салочки», «Третий лишний», «Поезд с арбузами», «Чей красивее прыжок?», «Послушный мяч», «Ловишки с мячом», «Удочка», «Мы весёлые ребята».

Тема №3.2. Школа мяча.

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра.

Практика. Броски, ловля, отбивание и передача мяча. Комплексы упражнений с резиновыми мячами. Метание в вертикальную цель.

Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей» и игры с элементами волейбола и баскетбола.

Раздел 4. Контрольные испытания.

Теория. Правила выполнения контрольных испытаний.

Практика. Контроль за развитием двигательных качеств:

- поднимание туловища;
- наклон к ногам сидя;
- прыжки в длину с места;

Раздел 5. Спортивные праздники.

Теория. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма.

Практика. Контроль за развитием двигательных качеств «Путешествие в страну здоровья, «Зимние забавы», «Здравствуй лето!»

Раздел 6. Игровое занятие.

Теория: Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма.

Практика. Подвижная игра «Барабан», «Великан и другие», «Ну- ка, донеси», «Поймай комара» «Ловишка с мячом», «Лови - не лови», «Вышибалы», «Ловкий стрелок», «Мяч в воздухе», «Гонка мячей по шеренгам», Подвижные игры по желанию детей.

1.5. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты: Предполагается, что у воспитанников, занимающихся по дополнительной программе общей физической подготовки, будут:

- развиты основные физические качества, координационные и ритмические способности, гибкость, ловкость, выносливость, чувство динамического равновесия;
- овладеют системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- сформирована культура движений, правильная осанка, потребность в здоровом образе жизни;
- обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- сформированы такие качества личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности.

Задачи программы 1 года обучения:

1.Предметные результаты:

- Знают историю образования и развития гимнастики как вида спорта и терминологию гимнастических упражнений.
- Развит словарный запас в области специальных терминах.
- Обучены комплексу элементарных упражнений с гимнастическими предметами.
- Научились основным двигательным действиям, умеют согласовывать движения с музыкой.

2. Метапредметные результаты:

- Развиты двигательные навыки и физические качества обучающихся (выносливость, ловкость, быстроту, гибкость, координацию, чувство равновесия, чувства полета, способность легко владеть своим телом).
- Развита самостоятельность, целеустремленность, трудолюбие, самодисциплина.
- Развиты навыки коммуникации, сплоченность спортивного детского коллектива.
- Развиты спортивно-волевые качества детей, стремление к самосовершенствованию и самоконтролю.

3. Личностные результаты:

- Воспитана самостоятельность.
- Развита мотивация к достижению успеха.
- Развито чувства патриотизма, гордости за свою страну и спортсменов, командный дух, взаимовыручка и поддержка в группе.
- Воспитано чувство взаимоуважения.

Задачи программы 2 года обучения

1.Предметные результаты:

- Развита работа на разном спортивном оборудовании и с разным инвентарем;
- Развита умение самостоятельно выполнять физические упражнения.

2. Метапредметные результаты:

- Развиты двигательные навыки и физические качества обучающихся (выносливость, ловкость, быстроту, гибкость, координацию, чувство равновесия, чувства полета, способность легко владеть своим телом).
- Развита самостоятельность, целеустремленность, трудолюбие, самодисциплина.
- Развиты навыки коммуникации, сплоченности спортивного детского коллектива.

3. Личностные результаты:

- Развиты основы рационального и здорового образа жизни;
- Развит интерес и потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- Развита самоорганизация, самоконтроль.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество часов	Режим занятия
1 год обучения	17.09.2025	29.05.2026	36	72	2 раза в неделю по 1 часу
2 год обучения	16.09.2026	28.05.2027	36	72	2 раза в неделю по 1 часу

Продолжительность занятия: дети 5-6 года-25 минут, дети 6-7 лет-30 минут.

Режим организации занятий по дополнительной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка» определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 № 28.

2.2. Условия реализации

Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации Программы необходима следующая материально-техническая база:

- Спортивный зал, физкультурная площадка;
- Спортивное оборудование;
- Аудиоаппаратура для музыкального сопровождения.
- Фитболы – 15 шт.
- Мячи разного размера – 20 шт.
- Гимнастические обручи – 10 шт.
- Гимнастические маты – 3 шт.
- Гимнастические палки – 15 шт.
- Скакалки – 10 шт.
- Гимнастическая стенка 2 пролета.
- Гимнастические скамейки - 4 шт.

Данная программа предполагает использование спортивного инвентаря (на одну группу):

Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных

справочниках и профессиональном стандарте педагога дополнительного образования детей и взрослых.

Информационно-методическое обеспечение

В своей деятельности использую методику автора Н.Н. Печаевой, «Физическая культура в детском саду». Из пособия данного автора я беру упражнения и игры направление на развития быстроты и координации (например, «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники»).

2.3 Система оценки достижения планируемых результатов

Формы текущего контроля:

- Оценка за работу на занятии;
- Текущий контроль за выполнением физических упражнений.

Формы промежуточного и итогового контроля:

- Контрольная проверка по формированию навыков владения мячом;
- Контрольное выполнение спортивных заданий в каждом полугодии;
- Оценка участия в соревнованиях.

Повседневно оценивая каждого воспитанника, педагог, опираясь на ранее выявленный им уровень подготовленности каждого ребенка, прежде всего, анализирует динамику усвоения им учебного материала, степень его прилежания, всеми средствами стимулируя его интерес к учебе.

Система оценивания предметных результатов.

Оценка физического развития проводится 2 раза в год (сентябрь, май). Результаты обследования заносятся в «Результаты физической подготовленности детей», в которой отражены данные физического развития и показатели физической подготовленности ребенка.

В начале и в конце обучения проводится диагностика физической подготовленности детей по следующей форме.

Оценки, используемые для оценивания усвоения образовательной программы – высокий, средний и низкий.

Контрольные упражнения (тесты) для детей старшей и подготовительной группы 5-7 лет:

- Бег 30 метров с высокого старта;
- Бег на выносливость 120 (150) метров;
- Челночный бег 3 по 10 метров;
- Прыжки в длину с места;
- Прыжки в высоту с разбега;
- Прыжки в длину с разбега;
- Метание мяча весом 1 кг. на дальность;
- Метание предмета весом 150 (200) гр. на точность;
- Наклон туловища вперед из положения, стоя согнувшись;
- Ловля мяча двумя руками, расстояние 2 метра;

Нормативы физической подготовленности дошкольников 5-7 лет (приложение 2)

2.4. Оценочные материалы

Программа предусматривает промежуточный и итоговый контроль. Промежуточный контроль проводиться в форме прохождения обучающимися полосы препятствий. Итоговый контроль представлен в форме соревнований между командами. Также используется диагностическая карта (приложение 1 и 2).

2.5. Список литературы:

1. Методика физического воспитания дошкольников / С. В. Соловьева, А. В. Головин. М.: ВЛАДОС, 2023.

2. Министерство образования РФ. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы». -- 2022.

3. Теория и практика физического воспитания детей и подростков. / Бальсевич. В.К. М.: Физкультура и спорт, 2022.

4. Физическое воспитание дошкольников. / Вавилова. Е.А. -- СПб.: Детство-Пресс. 2020.

5. Лях, В.И., Зданевич, Д.А. Теория и методика физического воспитания. М.: Просвещение, 2024.

Электронные ресурсы

6. ФГОС ДО и ФОП ДО: физическое развитие детей дошкольного возраста: [сайт].- Санкт-Петербург, 2023.-URL: https://vk.com/doc304024807 (дата обращения: 24.07.2025).-Текст Изображение: электронные.

7. Физическое воспитание детей дошкольного возраста :[сайт].- Москва, 2023.-URL : https://journalpro.ru/archive/evraziyskiy-nauchnyy-zhurnal-6-2016 (дата обращения: 12.07.2025). Текст. Изображение: электронные.

Приложение 1

Диагностическая карта к программе физкультурно-спортивная уровня стартового.

Каждый критерий оценивается в баллах от 1 до 10.

Высокий уровень освоения 80% и более от максимально возможного количества баллов, средний 60-80%; низкий до 60%

Критерии оценки	ФИО ребенка			
Предметные результаты				
Умеет работать с мячом				
Умеет отжиматься				
Умеет правильно дышать при беге				
Метапредметные результаты				
Умеет работать в паре, группе				
Умеет общаться и взаимодействовать с другими детьми, через игры				
Владеет основными двигательными навыками				
Личностные результаты				
Проявляет высокий уровень мотивации				
Проявление самоорганизации, самоконтроля				

Приложение 2

Таблица уровня физической подготовленности детей 5 – 6 лет.

Уровень Тесты		1 балл. Низкий уровень	2 балла. Ниже среднего уровень	3 балла. Средний уровень	4 балла. Выше среднего уровень	5 баллов. Высокий уровень
Бег 30 м\сек.	Сентябрь	11.5	11.4 – 10.1	10 – 9.1	9 – 8.5	8.4
	Май	9.7	9.6 – 9	8.9 – 8.1	8 – 7.6	7.5
Бег 120 м\сек.	Сентябрь	43	42 – 39.1	39 – 36.6	36.5 – 33.1	33
	Май	36	35.9 – 33.6	33.5 – 31.4	31.3 – 29.6	29.5
Бег 3\10 м. сек.	Сентябрь	13	12.9 – 12	11.9 – 10.9	10.8 – 10.1	10
	Май	11.3	11.2 -10.6	10.5 – 9.9	9.8 – 9.3	9.2
Прыжок в длину с места в см.	сентябрь	70	71 -79	80 – 84	85 – 89	90
	Май	79	80 – 89	90 – 99	100 – 109	110
Прыжок в высоту с разбега см.	сентябрь	25	30	35	40	45
	Май	30	35	40	45	50
Прыжок в длину с разбега	сентябрь	80	90	100	110	120
	Май	100	110 – 120	130 – 140	150	160
Метание 200 гр. м.	сентябрь	3.5	3.6 – 3.9	4 – 4.9	5 – 5.4	5.5
	Май	3.9	4 – 4.6	4.7 -5.4	5.5 – 5.9	6
Метание 1 кг. М.	сентябрь	1.4	1.5 -1.6	1.7 - 1.9	2 – 2.2	2.3
	Май	1.6	1.7 -1.9	2 – 2.2	2.3 – 2.5	2.6
Гибкость см.	сентябрь	2	1	0 -3	4	5
	Май	2	1	0 -3	4	5

Ловля мяча	сентябрь	1	2	3	4	5
	Май	1	2	3	4	5

Таблица уровня физической подготовленности детей 6 – 7 лет.

Уровень Тесты		1 балл. Низкий уровень	2 балла. Ниже среднего уровень	3 балла. Средний уровень	4 балла. Выше среднего уровень	5 баллов. Высокий уровень
Бег 30 м\сек.	Сентябрь	9.5	9.4 – 8.9	8.8 – 8.2	8.1 – 7.6	7.5
	Май	8.7	8.6 – 8.1	8 – 7.6	7.5 – 7.1	7
Бег 150 м\сек.	Сентябрь	46	45.9 – 42.1	42 – 39.1	39 – 38.1	38
	Май	43	42.9 – 40.1	40 – 37.6	37.5 – 36.6	36.5
Бег 3\10 м. сек.	Сентябрь	11.4	11.5 – 10.6	10.5 – 9.9	9.8 – 9.4	9.3
	Май	10.3	10.2 -9.9	9.8 – 9.4	9.3 – 8.9	8.8
Прыжок в длину с места в см.	сентябрь	90	91 – 99	100 – 110	111 – 119	120
	Май	100	101 – 110	111 – 123	124 – 129	130
Прыжок в высоту с разбега см.	сентябрь	30	35	40	45	50
	Май	35	40	45	50	55
Прыжок в длину с разбега	сентябрь	110	120 - 130	140 – 150	160 – 170	180
	Май	130	140 - 150	160 - 170	180 - 190	200
Метание 200 гр. м.	сентябрь	4.5	4.6 – 5	5.1 - 5.9	6 – 6.9	7
	Май	5	5.1 – 5.7	5.8 -6.8	6.9 – 7.9	8
Метание 1 кг. М.	сентябрь	2	2.1 – 2.3	2.4 – 2.6	2.7 – 2.9	3
	Май	2.3	2.4 -2.5	2.6 - 2.9	3 – 3.2	3.3
Наклон туловища см.	сентябрь	2	1	0 - 3	4	5

	Май	2	1	0 –3	4	5
Ловля мяча	сентябрь	1	2	3	4	5
	Май	1	2	3	4	5

Приложение 3

Протокол физической подготовленности детей 5-7 лет

Фамилия, имя ребенка	скорость	скорость - сила			координация движений		ловкость	гибкость	выносливость
	Бег 30 м. с (сек.)	Прыжок в длину с места (см)	прыжок в высоту с разбега (см)	Метание вдаль (м)	Тест № 1	Тест № 2	Бег «змейкой» (сек.)	Наклон вниз (см)	Подъем туловища из положения лёжа (кол-во раз за 30 сек.)

Приложение 4

Календарный план воспитательной работы

Дата	Мероприятие
	Пешая прогулка по парку.
	Мастер-класс по настольному теннису для детей «Gsport»
	Экскурсия в биатлонный комплекс «Триумф»
	Пешая прогулка по парку ко Дню здоровья
	Мастер-класс по хоккею в ДС «Кристалл»