

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
им. Ю.А.ГАГАРИНА»

СОГЛАСОВАНО

Протокол методического совета  
ГБУ ДО КО

«ОЦДОД им. Ю.А. Гагарина»

от « 8 » сентября 2015 № 1

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора

ГБУ ДО КО

«ОЦДОД им. Ю.А.Гагарина»

от « 8 » сентября 2015 № 243

Директор

Сорокина М.В.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«"ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ" ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**



Возраст детей: 4-7 лет  
Срок реализации: 3 года

Петраков Владимир Ильич  
педагог дополнительного образования

Калуга  
2015

## **Пояснительная записка**

Данная программа является дополнительной общеобразовательной социально-педагогической направленности очной формы обучения для детей 4-7 лет сроком реализации – 3 года.

Набор в группы осуществляется без предварительного отбора, по заявлению родителей, но с условием медицинского подтверждения о соответствии состояния здоровья детей предлагаемым физическим нагрузкам.

### **Актуальность программы**

В настоящее время отмечается увеличение количества детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии физического здоровья, отставанием в физическом развитии, снижением сопротивляемости организма вредным факторам среды, в том числе инфекционно-вирусным инфекциям. По данным исследований, удельный вес часто болеющих является каждый четвертый-пятый ребенок.

Проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания, они диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации. Важная роль в успешном применении коррекционно-оздоровительных средств и методов принадлежит созданию таких условий организации воспитательно-образовательного процесса, при которых развивающий эффект достигается без какого-либо ущерба для растущего организма и способствует улучшению физического статуса дошкольников.

### **Отличительные особенности программы**

Образовательная программа составлена с учетом возрастных особенностей детей дошкольного возраста 4-7 лет.

Программа полностью построена на подвижных играх с элементами спорта и игровых упражнений, включающих самые разнообразные двигательные действия, создающие целостную систему обучения, доступную для детей данного возраста.

Организованные физкультурные занятия, а также свободная двигательная деятельность улучшают деятельность сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной системы, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Анализ уровня освоения образовательной программы проходит через диагностическое обследование детей по разработанным критериям.

### **Данная программа является модифицированной**

Она разработана на основе:

- педагогического опыта педагога дополнительного образования, Заслуженного работника физической культуры и спорта Российской Федерации, Отличника народного просвещения Петракова Владимира Ильича;

- учебника физической культуры «Академический школьный учебник»

А.Г. Матвеев, Москва «Просвещение»;

- работы Д.В. Хухлаева «Методика физического воспитания в учреждениях дополнительного образования», Москва «Просвещение»;

- программы занятий физкультурного кружка «Здоровишки», составитель - инструктор по физкультуре высшей квалификационной категории Н.В. Спирькина

### **Цель программы**

укрепление здоровья детей, формирование личности учащихся посредством занятий физической культурой

### **Основные задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- формирование правильной осанки;
- обучение приемам самоконтроля и элементам закаливания организма, технике рационального дыхания;
- предупреждение плоскостопия, укрепление мышц стопы и голени;
- расширение представления учащихся о технике и тактике спортивных игр

#### **Развивающие:**

- развитие всех звеньев опорно - двигательного аппарата;
- развитие мышечной силы, гибкости, выносливости, скоростно - силовых и координационных способностей;
- развитие двигательных способностей и физических качеств;
- сохранение и укрепление здоровья

#### **Воспитательные:**

- воспитание эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культуры;
- воспитание волевых качеств личности учащихся;
- воспитание потребности к систематическим занятиям физической культурой;
- воспитание смелости, доброжелательности, выдержки

### **Особенности возрастной группы:**

*1 год обучения* – дети 4,5 лет;

*2 год обучения* – дети 5, 6 лет;

*3 год обучения* – дети 6,7 лет;

Состав групп постоянный.

### **Наполняемость группы по годам обучения:**

*1 год обучения* – 15 человек;

*2 год обучения* – 12 человек;

*3 год обучения* – 10 человек

Обучение предусматривает **групповые занятия.**

### **Расписание занятий:**

1 год обучения – 1 раз в неделю по 30 минут

2 год обучения – 1 раз в неделю по 30 минут

3 год обучения – 1 раз в неделю по 30 минут

Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей.

### **Прогнозируемые результаты:**

В результате освоения программы учащиеся приобретают практические умения и навыки и получают комплекс теоретических знаний.

#### **К концу 1 года обучения учащиеся должны**

**знать:**

- названия общеразвивающих упражнений и их оздоровительное значение;
- исходные положения, последовательность выполнения упражнений;
- виды бега;
- виды ходьбы;
- некоторые подвижные игры

**уметь:**

- ходить и бегать легко, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполнять общеразвивающие упражнения;
- подбрасывать мяч вверх;
- пролезать в обруч, не задевая края;
- ходить с мешочком на голове, сохраняя равновесие;
- ходить с высоким подниманием колен;
- участвовать в играх;
- строится в шеренгу, колонну по одному, в круг

#### **К концу 2 года обучения учащиеся должны**

**знать:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- теоретические сведения об изучаемых видах спорта;
- правила техники безопасности при занятиях в спортивном зале

**уметь:**

- метать предметы правой и левой рукой;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами
- прыгать в длину из положения стоя;
- играть в подвижные игры;
- выполнять упражнения с маленькими гантелями;
- выполнять комплекс упражнений с короткой скакалкой;
- выполнять упражнения с обручем;
- выполнять упражнения со средним и большим мячом.

#### **К концу 3 года обучения учащиеся должны**

**знать:**

- общеразвивающие упражнения и их оздоровительное значение;
- подвижные и малоподвижные игры;
- о режиме дня и личной гигиене

**уметь:**

- правильно выполнять все виды ходьбы и бега, прыжков;
- перебрасывать мяч, бросать предметы в цель из разных исходных положений;
- перестраиваться в 2 шеренги после расчёта на первый – второй;
- соблюдать интервал, образовывать круг;
- сохранять правильную осанку;

- прыгать через скакалку

Оценка эффективности реализации программы проходит в два этапа:

**промежуточная и итоговая аттестации.**

- промежуточная аттестация проводится в середине и конце учебного года, его цель- определить результат освоения детьми разделов образовательной программы;
- итоговая аттестация проводится в конце курса обучения по образовательной программе.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

*1 год обучения*

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Общее количество часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1	Строевые упражнения	2		2
2	Основные движения - ходьба - бег - прыжки	8	2	6
3	Общеразвивающие упражнения	10	2	8
4	Промежуточная аттестация	1		1
5	Упражнения с мячом	6	1	5
6	Подвижные игры	8	1	7
7	Промежуточная аттестация	1		1
<b>ИТОГО</b>		<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>

**СОДЕРЖАНИЕ**

**1 год обучения**

**1. Строевые упражнения**

*Практика*

Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Построение в круг.

**2. Основные движения**

*Теория*

Знакомство с видами бега, ходьбы, прыжков. Умение ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

*Практика*

Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вправо и влево.

Бег обычный, на носках, мелким и широким шагом, змейкой, врассыпную. Бег с чередованием с ходьбой. Прыжки на двух ногах на месте, продвигаясь вперед, на одной ноге, в длину.

### **3. Общеразвивающие упражнения**

*Теория*

Общеразвивающие упражнения. Знакомство с их оздоровительным значением.

*Практика*

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

### **4. Промежуточная аттестация**

*Практика*

Эстафета «Быстрее, выше, сильнее».

### **5. Упражнения с мячом**

*Теория*

Виды упражнений с мячом.

*Практика*

Подбрасывание мяча вверх. Отработка умения поймать мяч. Метание предметов правой и левой рукой.

### **6. Подвижные игры**

*Теория*

Знакомство с некоторыми подвижными играми.

*Практика*

Игры «Гуси–лебеди», «Мышеловка», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Хитрая лиса»

### **7. Промежуточная аттестация**

Проведение «Праздника здоровья».

## **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

*2 год обучения*

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Общее количество часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
<b>1</b>	Основные виды движения	<b>4</b>	1	3
<b>2</b>	Упражнения в равновесии	<b>8</b>		8
<b>3</b>	Общеразвивающие упражнения	<b>12</b>	2	10
<b>4</b>	Промежуточная аттестация	<b>1</b>		1
<b>5</b>	Подвижные игры	<b>10</b>	1	9

6	Промежуточная аттестация	1		1
ИТОГО		36	4	32

## СОДЕРЖАНИЕ

### 2 год обучения

#### 1. Основные виды движения

##### *Теория*

Виды бега, ходьбы, прыжков

##### *Практика*

Ходьба с правильной координацией движений рук и ног. Чередование ходьбы и бега:

- ✓ бег с высоким подниманием коленей;
- ✓ бег изменением направления;
- ✓ ходьба и бег в рассыпную.

#### 2. Упражнения в равновесии

##### *Практика*

Ходьба по прямой дорожке. Бег по дорожке. Ходьба по гимнастической скамейке и бревну. Передвижение по гимнастической скамейке на четвереньках. Передвижение с перешагиванием через предметы. Перемещение по наклонной доске.

#### 3. Общеразвивающие упражнения

##### *Теория*

Значение общеразвивающих упражнений для формирования осанки и здоровья обучающихся.

##### *Практика*

Выполнение упражнений с маленькими гантелями. Комплекс упражнений с короткой скакалкой. Упражнения с обручем. Упражнения со средним и большим мячом. Упражнения в лазанье.

#### 4. Промежуточная аттестация

##### *Практика*

Эстафета «Веселые старты»

#### 5. Подвижные игры

##### *Теория*

Знакомство с некоторыми подвижными играми.

##### *Практика*

Игры: «Парашютисты», «Два мороза», «Перелет птиц», «Охотники и утки», «Космонавты», «Зайцы, сторож и Жучка», «Волк во рву»

#### 6. Промежуточная аттестация

##### *Практика*

Проведение «Праздника здоровья»

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Развитие основных движений	8	2	6
2	Общеразвивающие упражнения	8	1	7
3	Лыжная подготовка	10	2	8
4	Промежуточная аттестация	1		1
5	Подвижные игры	8	1	7
6	Итоговая аттестация	1		1
<b>ИТОГО</b>		<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>

### СОДЕРЖАНИЕ

3 год обучения

#### 1. Развитие основных движений

*Теория*

Построение и перестроения. Развитие скоростных качеств. Развитие выносливости в беге. Совершенствование равновесия посредством разнообразных упражнений.

*Практика*

Ходьба и бег с широким свободным шагом и хорошей координацией рук и ног. Челночный бег. Бег на скорость. Непрерывный бег в течение 1,5-2мин в среднем темпе. Прыжки на двух ногах на месте. Прыжки с высоты 60см с мягким приземлением. Прыжки в высоту и длину с разбега.

#### 2. Общеразвивающие упражнения

*Теория*

Значение утренней гимнастики для здоровья человека. Необходимость общеразвивающих упражнений для развития всех групп мышц.

*Практика*

Комплекс упражнений для развития мышц с гантелями. Упражнения для всех групп мышц на различных тренажерах (тренажерный зал). Комплекс утренней оздоровительной гимнастики. Занимательная разминка. Веселый тренинг.

#### 3. Лыжная подготовка

*Теория*

Одежда и обувь для занятий на лыжах. Построение с лыжами и передвижение в строю.

### *Практика*

Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагами. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Спуск с гор в основной стойке. Торможение «плугом». Подъем «лесенкой»

## **4. Промежуточная аттестация**

Соревнование внутри группы между обучающимися.

## **5. Подвижные игры**

### *Теория*

Знакомство со спортивными играми. Футбол. Баскетбол.

### *Практика*

Остановка мяча. Удар по неподвижному мячу. Ведение мяча. Удар по катящемуся мячу. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча. Бросок мяча с места. Подвижная игра «Попади в кольцо».

## **6. Итоговая аттестация**

### *Практика*

Сдача контрольных нормативов.

### **Диагностика результативности образовательной программы**

В конце каждого года обучения воспитанники должны выполнять требования контрольных нормативов, а также показывать соответствующие году обучения результаты. Оценка получаемых результатов проверяется тестированием.

1 год обучения

<b>№ Теста</b>	<b>Наименование</b>
1	<b>Упражнения с мячом.</b> Бросок мяча вверх и ловля мяча, после отскока от пола(10 попыток) 10 раз - высокий уровень, 8 раз – средний уровень, 5 раз – низкий уровень
2	<b>Прыжок с высоты</b> 60см - высокий уровень, 30см - средний уровень, 20см- низкий уровень
3	<b>Прыжки через короткую скакалку</b> 15 раз - высокий уровень, 10 раз - средний уровень, 7раз - низкий уровень
4	<b>Метание малого мяча в цель (10 попыток)</b> 5 раз - высокий уровень, 4 раза - средний уровень, 3 раза - низкий уровень
5	<b>Лазание по гимнастической стенке и спуск без помощи (5 попыток)</b> 5раз - высокий уровень, 4 раза - средний уровень, 3 раза - низкий уровень

6	<b>Вис на низкой перекладине (в сек)</b> 3сек - высокий уровень, 2 сек - средний уровень, 1 сек - низкий уровень
7	<b>Пролезание в обруч (5 попыток)</b> 4раза - высокий уровень, 3 раза - средний уровень, 2 раза - низкий уровень

### Результаты освоения программы.

#### 1 год обучения (4-5 лет).

1. Учащиеся знают названия общеразвивающих упражнений и их оздоровительное значение, виды бега, ходьбы и подвижные игры.
2. Умеют ходить и бегать легко, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
3. С интересом и желанием выполняют игровые упражнения с мячом, участвуют в подвижных играх.
4. Могут пролезать в обруч, не задевая края, ходить с мешочком на голове, сохраняя равновесие, строится в шеренгу, колонну по одному, в круг

#### 2 год обучения

№ Теста	Наименование
1	<b>Челночный бег 30м</b> 8сек - высокий уровень, 9 сек - средний уровень, 10сек - низкий уровень
2	<b>Прыжок в длину с места</b> 1,5м - высокий уровень, 1,3м - средний уровень, 1м - низкий уровень
3	<b>Метание мяча на дальность</b> 18 м - высокий уровень, 15 м - средний уровень, 10 м - низкий уровень
4	<b>Удары по неподвижному мячу с попаданием в ворота (10 попыток)</b> 8раз - высокий уровень, 7раз - средний уровень, 5раз - низкий уровень
5	<b>Прыжки вверх из приседа</b> 15раз - высокий уровень, 12раз - средний уровень, 10раз - низкий уровень
6	<b>Поднимание и опускание туловища лежа на спине</b> 25раз - высокий уровень, 20 раз - средний уровень, 15раз - низкий уровень
7	<b>Прыжки через короткую скакалку</b> 28раз - высокий уровень, 20 раз - средний уровень, 10раз - низкий уровень

### Результаты освоения программы.

#### 2 год обучения (5-6 лет)

1. Учащиеся знают правила техники безопасности при занятиях в спортивном зале, теоретические сведения об изучаемых видах спорта.
2. Учащиеся умеют прыгать в длину из положения стоя и выполнять комплекс упражнений с короткой скакалкой.

3. Обладают хорошей координацией движений, ловкостью, хорошим глазомером.
4. Умеют правильно ловить, бросать, катать мяч, придавая ему нужное направление.
5. Имеют представление об игровых видах спорта (баскетбол, волейбол, футбол).
6. Умеют выполнять упражнения с маленькими гантелями и обручем.

#### 3 год обучения

№ Теста	Наименование
1	<b>Бег 30м</b> 6сек - высокий уровень, 7 сек - средний уровень, 8сек - низкий уровень
2	<b>Прыжки в длину с разбега</b> 2м - высокий уровень, 1,8м - средний уровень, 1,6м - низкий уровень
3	<b>Прыжки через скакалку</b> 30 раз - высокий уровень, 20раз - средний уровень, 10раз – низкий уровень
4	<b>Броски баскетбольного мяча в кольцо (10 попыток)</b> 8 раз - высокий уровень, 6 раз - средний уровень, 3раза - низкий уровень
5	<b>Метание набивного мяча(1кг)</b> 5м - высокий уровень, 3м - средний уровень, 2м - низкий уровень
6	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</b> 11 раз - высокий уровень, 9 раз - средний уровень, 5раз - низкий уровень

#### Результаты освоения программы.

##### 3 год обучения (6-7 лет)

1. Учащиеся знают о режиме дня и личной гигиене, общеразвивающие упражнения и их оздоровительное значение.
2. Ориентируются в подвижных и малоподвижных играх.
3. Имеют разносторонние навыки владения мячом: легко и непринуждённо держать, бросать, принимать, передавать мяч в разных направлениях.
4. Умеют перестраиваться в 2 шеренги после расчёта на первый – второй, соблюдать интервал, образовывать круг.
5. Хорошо развиты физические качества. А именно, ловкость, точность, быстрота, чувство ритма, сила, выносливость.
6. Учащиеся умеют работать индивидуально, в парах, группах.

## Методическое обеспечение образовательной программы

### Методы обучения:

- *словесный* (объяснение, разбор, анализ, рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция);
- *наглядный* (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения);
- *практический* (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого, спортивные тренировки, соревнования, зачетные занятия);
- *игровой*;
- *соревновательный*;
- *индивидуальный* подход к каждому учащемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

**Методы контроля:** практические зачеты

### Формы занятий:

1. практические занятия
2. беседы
3. игровые программы
4. спортивные тренировки
5. соревнования
6. походы
7. зачетные занятия
8. эстафеты

### Типы занятий

- вводное,
- традиционное,
- нетрадиционное,
- практическое,
- ознакомительное,
- интегрированное.

### **Материально-техническое обеспечение**

Для проведения занятий предусмотрено разнообразное оборудование:

1. Гимнастическая стенка - 12 пролетов
2. Гимнастические скамейки - 8 шт.
3. Гимнастические маты - 12 шт.
4. Скакалки - 27 шт.
5. Стойки - 10 шт.
6. Мячи футбольные - 12 шт.
7. Мячи набивные или теннисные - 24 шт.
8. Мяч волейбольный - 10 шт.
9. Секундомер - 4 шт.
10. Аптечка

### **Методическое обеспечение программы**

Для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программы имеются:

- методические сборники и литература по данному направлению;
- схемы и таблицы к для учебных занятий;
- нормативные документы, регламентирующие организацию спортивной подготовки;
- тестовые задания и упражнения по всем разделам программы;
- раздаточный материал (карточки, бланки тестовых заданий).

### Список используемой литературы

#### *Литература, используемая педагогом*

1. *Кенеман, А.В.* Теория методика физического воспитания детей дошкольного возраста /А.В. Кенеман. – М.:,2013.
2. *Лескова, Г.П.* Общеразвивающие упражнения в детском саду /Г.П.Лескова. - М.:,2011
3. *Матвеева, А.П.* Методика физического воспитания с основами теории / А.П. Матвеева, С.Б. Мельникова. - М.:,2012.
4. *Осокина, Т.И.* Физическая культура в детском саду /Т.И.Осокина. – М.: 2013
5. *Уварова, З.С.* Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста/ З.С.Уварова, В.П. Спирина, Г.П.Юрко. - М.:,2011.
6. *Холодов, Ж.К.* Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Ж.К. Холодов, В.С.Кузнецов. - М.:,2001.
7. *Хухлаева, Д.В.* Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Д.В. Хухлаева. - М.:,2013.
8. *Шебеко, В.Н.* Физическое воспитание дошкольников: учебное пособие / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина. - М.: Статут, 2000.

#### *Литература, рекомендуемая родителям*

1. *Пензулаева, Л.И.* Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет /Л.И. Пензулаева. - М.:, 1988.
2. *Спирина, В.П.* Закаливание детей /В.П. Свирина. - М.:, 2001.
3. *Тонкова – Янпольская, Р.В.* Воспитателю о ребенке дошкольного возраста / Р.В. Тонкова – Янпольская, Т.Я. Чертова. - М.:, 2010
4. *Фонарева, М.И.* Развитие движения ребенка – дошкольника / М.И. Фонарева. - М.:, 2001.
5. *Щелованова, Н.М.* Развитие и воспитание ребенка от рождения и до трех лет /Н.М. Щелованова. - М.:, 2005.
6. *Эльконина, Д.Б.* Психология детей дошкольного возраста /Д.Б. Эльконина. - М.:, 2001.

