

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ  
ПРОФИЛЬНЫЙ ЦЕНТР КОВДОРСКОГО РАЙОНА

Принято на заседании  
педагогического Совета  
протокол № 1  
03.09.2015 год

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ ДОД ДООПЦ  
*Неустроева* И. С. Неустроева  
«04» сентября 2015 год

Дополнительная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
**«Общая физическая подготовка для детей  
дошкольного возраста»**

*Программа рассчитана на детей  
в возрасте 5 – 6 лет  
Срок реализации программы 1 год*

Составитель программы: Петрова Н.В.,  
методист ДООПЦ

г. Ковдор  
2015г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования детей «Общая физическая подготовка для детей дошкольного возраста» предназначена для детей 5-6 лет. Срок реализации программы 1 год. Формой проведения занятий по программе дополнительного образования детей «Общая физическая подготовка для детей дошкольного возраста» являются учебно-тренировочные занятия продолжительностью 1 академический час (30 минут) 6 раз в неделю. Программа содействует успешному решению задач физического воспитания детей дошкольного возраста. Цель реализации программы дополнительного образования детей «Общая физическая подготовка для детей дошкольного возраста» заключается в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков.

Программный материал объединен в целостную систему физического развития и предлагает решение следующих основных задач:

- освоение и развитие основных двигательных умений и навыков в области физической культуры
- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- воспитание смелых, трудолюбивых, дисциплинированных детей.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей «Общая физическая подготовка для детей дошкольного возраста» является **общеразвивающей**.

Программа составлена в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ. Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008), Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», нормативными документами Министерства образования и науки Российской Федерации и Минспорттуризма России регламентирующих работу учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.

Программа рассчитана на детей и подростков в возрасте **5-6 лет**.

Срок реализации программы **1 год**.

Программа по форме организации является **общедоступной**, по времени реализации: **однолетней**; программа **модифицированная**.

Программа **разработана** на основе: Программы «Детство» под редакцией Т. И. Бабаевой, З. А. Михайловой и Л. М. Гурович, плана-программы образовательно-воспитательной работы в детском саду под общей редакцией З. А. Михайловой и региональной программы «Север», разработанной в Норильском регионе группой авторов: В.М.Андрейшиной, О. А. Ауходеевой.

Результатом реализации программы дополнительного образования детей «Общая физическая подготовка для детей дошкольного возраста» является

выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся дошкольного возраста.

Формами подведения итогов реализации программы дополнительного образования детей «Общая физическая подготовка для детей дошкольного возраста» выполнение контрольных нормативов по физической подготовке.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ**

№ п/п	ТЕМА	возраст	
		5 лет	6 лет
I	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ	3	3
II	ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1	ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ	56	56
2	ГИМНАСТИКА	50	50
3	ЭЛЕМЕНТЫ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ	45	45
4	ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР	72	67
5	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	85	75
6	ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА	-	15
III	КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ	4	4
	ИТОГО:	312	312

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ГРУППЫ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ.**

Задачи и преимущественная направленность тренировок:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям физической культурой;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта;
- овладение основами техники физических упражнений;
- формирование черт спортивного характера;
- формирование должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

**ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ДЕТЕЙ 5 ЛЕТ**

**I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ:**

1. Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений.

2. Личная гигиена, врачебный контроль.

3. Спортивный инвентарь и оборудование.

4. Понятие о физической культуре.

## II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

### 1. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

-стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лёжа (на спине, на животе);

-с предметами (мешочки с песком, малые мячи, флажки, гимнастические палки).

-построение в колонну по одному по росту.

-перестроение из колонны по одному в колонну по два, в движении, со сменой ведущего, в звенья. Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.

### 2. ГИМНАСТИКА:

Ходьба и равновесие:

-ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т.д.);

-ходьба с перегибанием через предметы (в 15-20 см); по наклонной доске, спиной вперед (2-3 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру, бревну (высота 20-25 см, ширина 10 см), с ленточкой на голове.

Прыжки:

-на двух ногах с поворотом кругом, со сменой ног; ноги вместе - ноги врозь;

-с хлопками над головой, со сменой, с продвижением вперед (3-4 м), вперед-назад, с поворотами боком (влево, вправо).

Ползание и лазание:

-ползание на четвереньках между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом;

-ползание по гимнастической скамье на животе, подтягиваясь на руках;

-подлезание под препятствия прямо и боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице; лазание по гимнастической стенке (в 2 м);

-перелезание с одного пролёта на другой, вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.

### 3. ЭЛЕМЕНТЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ:

Бег:

-в колонне по одному и парами, «змейкой», со сменой ведущего, сменой темпа с высоким подниманием колен;

-бег из разных исходных позиций;

-бег на скорость (15-20 м), в медленном темпе (до 2 мин.), со средней скоростью 40-60 м (3-4 р.);

-челночный бег (5 x 3)

Прыжки:

-в глубину (высота 25 см);

-через предметы (2-3) высота до 10 см;

-в длину с места, вверх с места (выпрыгивание), высота 15-20 см

#### 4. ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР: Бросание, ловля, метание:

- катание мяча, обруча между предметами;
- прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками;
- бросание мяча вверх и ловля (3-4 р. подряд);

#### 5. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:

-с бегом, прыжками, ползанием и лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание.

### III. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ:

ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ВОЗРАСТ	
	5 лет	
	девочки	мальчики
бег 10 м, с	3,4-2,6	3, 3-2,4
бег 30 м, с	10, 7-8,7	10, 5-8, 6
прыжок в длину с места, см	55-93	60-95
бросок набивного мяча на расстояние, см	97-178	98-180
наклоны туловища вперед, стоя на скамейке, см	3-7	2-4
удержание равновесия на одной ноге, с	5, 2-8, 1	3,3-5, 1

### *ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6 ЛЕТ*

#### I. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ:

1. Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений.

2. Основы физической культуры и здорового образа жизни.

3. Упрощенные правила судейства подвижных игр и эстафет.

4. Спортивный инвентарь и оборудование.

#### II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

##### 1. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ:

-перестроения из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров;

-повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

-стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине;

-повороты, наклоны вперед, назад, в стороны, вращения;

-приседания, махи вперед-назад, держась за опору, выпады вперед, в стороны, подскоки на месте;

-упражнения с предметами (гимнастические палки, мячи, обручи, ленточки, гантели и т.д.)

##### 2. ГИМНАСТИКА:

Ходьба и упражнения в равновесии:

-ходьба в полуприседе с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке («петушинный шаг»), с заданиями (с хлопками, с разными положениями рук), с закрытыми глазами (3-4 м).

-ходьба через предметы (в 20-25 см), по наклонной доске (в 35-40 см, ш. 20 см);

-по гимнастической скамье с закрытыми глазами, поворотами, различными движениями рук, остановками;

-по шнуру (8-10 м), бревну (в 25-30 см, ш. 10 см), с ленточкой голове, спиной вперед

(3-4м);

-поочередное выбрасывание ноги вперед в прыжке, приставной шаг с приседанием, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

Прыжки:

-на месте;

-одна нога вперед, другая назад;

-попеременно на правой и левой ноге;

-прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

Ползание и лазание:

-на четвереньках, толкая мяч по скамейке;

-подтягивание на скамейке с помощью рук;

-подлезание под дуги веревки (в 40-50 см);

-лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа;

-лазание по веревочной лестнице, канату свободным способом.

Упражнения, способствующие растягиванию мышц и связок опорно-двигательного аппарата:

-группировки - в приседе, сидя, лежа на спине;

-перекаты - на спине, на животе;

-кувырок вперед;

-мост из положения лежа на спине.

### 3.ЭЛЕМЕНТЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ:

Бег:

-бег на носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа;

-бег в медленном темпе 350 м. по пересеченной местности;

-бег в быстром темпе 10 м (3-4 р.), 20-30 м (2-3 р.);

-челночный бег 3 x 10 м.

Прыжки:

-в длину с места;

-в высоту с разбега (30-40 м);

-в глубину (30-40 см);

-прыжки через 5-6 предметов на двух ногах (в 15-20 см);

-впрыгивание на предметы (до 20 см);

-подпрыгивание до предметов, подвешенных на 15-20 см выше поднятой руки.

Бросание ловля и метание:

-прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между предметами (шир. 40-30 см, дл. 3 м);

-бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 р. подряд, одной рукой 4-6 раз подряд;

-отбивание мяча на месте и в движении, перебрасывание мяча друг другу стоя, сидя, разными способами (снизу, от груди, из-за головы, с отбивкой о землю);

-метание в горизонтальную и вертикальную цель (в 2,2 м) с расстояния 3,5-4 м;

-метание вдаль на 5-9 м.

#### 4.ЭЛЕМЕНТЫ СПОРТИВНЫХ ИГР:

-отбивание мяча одной и двумя руками;

-бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м).

#### 5.ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ:

-с бегом, прыжками, ползанием, лазанием;

-игры-эстафеты.

#### 6.ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА:

-ходьба на лыжах по пересеченной местности переменным шагом;

-повороты на месте влево, вправо;

-подъем в горку «лесенкой», спуск в низкой стойке

### III. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ:

ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ	ВОЗРАСТ	
	6 лет	
	девочки	мальчики
Бег 10м, с	3-2,7	2,9-2,6
бег 30 м, с	9, 8-8,	9,2-7,9
прыжок в длину с места, см	95-104	100-110
бросок набивного мяча на расстояние, см	110- 200	142-230
наклоны туловища вперед, стоя на скамейке, см	4-8	3-6
удержание равновесия на одной ноге, с	9,4- 14,2	7-11,3

## Список литературы

### Основная литература:

1. Программы «Детство» под редакцией Т. И. Бабаевой, З. А. Михайловой и Л. М. Гурович
2. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ.
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008).
4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Минспорта России от 24.10.2012 года № 325.
5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014.

### Дополнительная литература:

1. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: Методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений / Под редакцией С.О.Филипповой.- СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2005.
1. Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья» / автор Е.Ю.Александрова.- Волгоград: Учитель, 2007.
2. Система физического воспитания в ДОУ: планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры / автор-составитель О.М.Литвинова,- Волгоград: Учитель, 2007.
3. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего школьного возраста: Учебно-методическое пособие / С.Б.Шарманова, А.И.Федоров, Е.А.Черепов.- М.: Советский спорт, 2004.
4. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Пособие для воспитателей детского сада.- М.: Просвещение, 1988.
5. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Методическое пособие и программа.- Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004.
6. Конспект уроков для учителя физкультуры: 1 класс: Пособие для учителя. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
7. Шебеко В. Н Физическое воспитание дошкольников. - М.,1996
8. Кожухова Н.Н. и др. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Схемы и таблицы. – М., 2003.