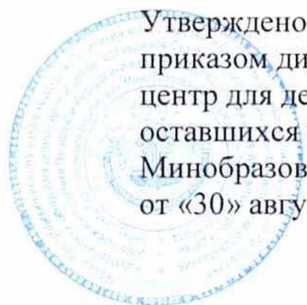


**Бюджетное учреждение «Шумерлинский центр для детей – сирот и детей,  
оставшихся без попечения родителей»  
Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики**

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
Протокол №1  
от «30» августа 2021 года



Утверждено  
приказом директора БУ «Шумерлинский  
центр для детей – сирот и детей,  
оставшихся без попечения родителей»  
Минобразования Чувашии  
от «30» августа 2021 года №18

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«ЗДОРОВЯЧОК»  
возраст обучающихся 5-7 лет  
срок реализации 01.09.2021 – 31.05.2022**

**Цапина Татьяна  
Григорьевна**

Подписан: Цапина Татьяна  
Григорьевна  
DN: C=RU, OU=Директор, O=БУ  
ЧР Шумерлинский центр для  
детей-сирот, CN=Цапина  
Татьяна Григорьевна,  
E=gshum\_detdom@mail.ru  
Основание: Я являюсь автором  
этого документа  
Местоположение: место  
подписания  
Дата: 2021.10.28 13:26:43+03'00'  
Foxit PhantomPDF Версия: 10.1.1

**Автор: Белов Ю.В., педагог- организатор**

**Шумерля, 2021 г.**

## **Пояснительная записка.**

**Направленность** данной программы – физкультурно – спортивная.

### **Актуальность** программы:

Особенностью физической культуры как предмета дополнительного образования является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает воспитанник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

В работе с воспитанниками Центра, вовлеченными в спортивно-оздоровительную деятельность, необходимо создать условия для самовыражения, разумного проявления внешней и внутренней активности, занять их полезными и практически важными видами деятельности, с целью своевременной профилактики отклонений в социальном развитии личности.

**Новизна** программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: классических оздоровительных методик и общефизической подготовки.

### **Цель:**

формирование у дошкольников интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой.

### **Задачи:**

развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);

накопление и обогащение двигательного опыта дошкольников (овладение основными движениями);

формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

**Программа** предназначена для детей в возрасте 5-7 лет.

**Сроки реализации программы** с 01.09.2021г. по 31.05.2022 г.

### **Формы и методы проведения занятий:**

Основная форма	Методы
1. Познавательное занятие	Беседа, рассказ
2. Практическое занятие по отработке определенного умения.	Упражнения

3. Самостоятельная деятельность детей	Упражнения, практические занятия
4. Подвижные игры	Игры с мячом, обручем, скакалкой
5. Игровая форма	Короткая игра
6. Эстафеты	Игра
7. Спортивно- массовые мероприятия	Соревновательный метод

### **Формы тренировочных занятий.**

Формы занятий общей физической подготовкой проводятся в виде групповой или индивидуальной, а также спортивно-соревновательной.

Тренировка состоит из 3-х основных частей: подготовительной, основной и заключительной. В подготовительной части беговые упражнения, разминка (10 мин.) Основная часть тренировки – физические упражнения в игровой форме (гимнастика, растяжка, акробатика) (15 мин.) Заключительная часть (5 мин.) заминка. Общее время для дошкольников- 30 мин.

**Режим занятий:** занятия проводятся по 30 минут, 2 раза в неделю.

### **Ожидаемые результаты:**

Выполняет правильно все виды движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье)

Участвует в играх (подвижных, с элементами спорта)

Выполняет физические упражнения четко и ритмично, в заданном темпе, по словесной инструкции.

**Формы подведения итогов реализации программы:** эстафеты, спортивно-массовые мероприятия «Веселые старты».

### **Учебный план.**

№	Раздел	Тема	Количество часов		
			теория	практика	всего
Сентябрь					
1	Вводное занятие.	Вводное занятие. Поведение в спортзале	1		1

2	Общая физическая подготовка	<p>Разминка.</p> <p>Инструктаж по ТБ во время занятий.</p> <p>Акробатические элементы.</p> <p>Растягивающие упр.</p> <p>Бег (варианты)</p> <p>Челночный бег</p> <p>ОФП.</p> <p>ОРУ</p> <p>ОРУ и ОФП дозируется от возможности выполнения данной нагрузки детьми</p>	1	(7) 1  1 1 1 1 1	(8)
Октябрь.					
3	Общеразвивающие упражнения.	<p>Правила поведения в спортзале</p> <p>Разминочные упражнения</p> <p>Суставная гимнастика для рук</p> <p>Суставная гимнастика для ног</p> <p>Упражнения для позвоночника</p> <p>Равновесие</p> <p>Вестибулярный аппарат</p> <p>Сила и ловкость</p>	1	(7) 1  1 1 1 1 1	(8)

Ноябрь.					
4	Подвижные игры	<p>Правила пользования спортивным инвентарем</p> <p>Игры с мячом</p> <p>Упражнения с обручем</p> <p>Упражнения со скакалкой</p> <p>Турник, канат</p> <p>Шведская стенка</p> <p>Упражнения с использованием скамейки</p> <p>Упражнения с фитнес - мячом</p>	1	(7) 1 1 1 1 1 1 1	(8)
Декабрь.					
5.	Общая физическая подготовка	<p>Разминка. Инструктаж по ТБ во время занятий.</p> <p>Акробатические элементы.</p> <p>Растягивающие упр.</p> <p>Бег (варианты)</p> <p>Челночный бег</p> <p>ОФП.</p> <p>ОРУ</p> <p>ОРУ и ОФП дозируется от возможности выполнения данной нагрузки детьми</p>	1	(7) 1 1 1 1 1 1	(8)

Январь.					
6	Общеразвивающие упражнения	Правила поведения в спортзале Разминочные упражнения Суставная гимнастика для рук Суставная гимнастика для ног Упражнения для позвоночника Эстафеты. Веселые старты	1	(5)  1  1 1  1 1 1	(6)
Февраль.					
7	Подвижные игры	ТБ на занятиях. Игры с мячом Упражнения с обручем Упражнения со скакалкой Турник, канат Шведская стенка Упражнения с использованием скамейки Упражнения с фитнес - мячом	1	(7)  1 1  1 1 1  1 1	(8)
Март.					
8.	Формирование двигательных	Разминка. Инструктаж по ТБ во время занятий.	1	(7)	(8)

	навыков	Акробатические элементы. Растягивающие упр. Бег (варианты) Челночный бег ОФП. ОРУ Эстафеты ОРУ и ОФП дозируется от возможности выполнения детьми		1 1 1 1  1 1 1 1 1	
Апрель.					
9.	Закрепление двигательных навыков	ТБ при проведении занятий Разминочные упражнения Суставная гимнастика для рук Суставная гимнастика для ног Упражнения для позвоночника Комплексные упражнения Метание мяча- Кто точнее? Лазание- лесенка, канат, паутина	1	(7)  1  1 1 1 1 1 1	(8)
Май.					

10	Закрепление двигательных навыков	ТБ на занятиях Игры с мячом Упражнения с обручем Упражнения со скакалкой Турник, канат, шведская стенка Веселые старты	1	(5)  1 1 1 1 1	(6)
<b>Итого:</b>			9	63	72

#### Содержание и методическое обеспечение программы

Тема	Содержание	Сроки проведения	Планируемые результаты
Теоретическая подготовка	правила поведения в зале, техника безопасности	сентябрь	Понимание безопасного поведения в зале.
Общая физическая подготовка	Базовые физические упражнения	сентябрь	Увеличение силовых, скоростных и других характеристик физического развития ребенка. Уверенность ребенка в своих силах. Повышение собственной самооценки и мотивации к занятиям.
Акробатика	Прикладная акробатика	октябрь	Улучшение ориентации в пространстве. Повышение ловкости и гибкости. Знание о возможностях собственного тела.
Специальная физическая подготовка	Скорость, выносливость, ловкость, гибкость, сила	ноябрь	Умение использовать общие упражнения по физическому развитию для узких целей данного вида спорта. Увеличение физических показателей .
Подвижные	Игры с	декабрь	Разнообразие занятий,



игры	элементами лёгкой атлетики		совершенствование и развитие физических качеств
Эстафеты	Игры-соревнования	январь	Умение тренироваться командой, проверка себя, так и своих товарищей.
Обучение технике бега, мини-кроссы	Беговая подготовка	февраль	Улучшение таких качеств, как скорость и выносливость. Бег в различных формах перемещений.
Легкая атлетика	Базовые элементы легкой атлетики	март	Совершенствование базовых элементов. Увеличение физических показателей.
Гимнастика	Элементы спортивной гимнастики	апрель	Развитие скоростно-силовых качеств, разучивание гимнастических элементов.
Спортивные игры	Спортивные игры на свежем воздухе	май	Выработка командного духа, умение соревноваться в командном зачёте.

№ занятия	Тема занятия
1	Дисциплина на занятиях, Правила безопасности на тренировке, общая физическая подготовка
2	ОФП, бег на 10 м
3	ОФП, растяжка, челночный бег
4	ОФП, повтор предыдущего урока
5	ОФП, бег с мячом, гимнастическая стенка
6	Игра «достань мячик»
7	ОФП, техника метания мяча
8	ОФП, растягивающие упражнения, выполнение мостика
9	ОФП, прыжки со скакалкой, растягивающие упр-я
10	Упражнения с обручем, выполнение шпагата
11	Игра «кто точнее»
12	Гимнастическая стенка, хождение по бревну
13	Акробатические элементы, игровые элементы
14	Упр-я на шведской стенке- вис и лазанье вверх-вниз

15	Эстафеты, соревновательные моменты
16	Подготовительные упр- я, растяжка
17	Т.Б. при тренировках по акробатике , кувырок вперед
18	Кувырок вперед, челночный бег
19	Кувырок вперед, кувырок назад
20	Игровая тренировка
21	Упр- я с гимнастическими палками, шведская стенка
22	Страховки, акробатические элементы, бег с мячом
23	Игровая тренировка
24	Элементы с гимнастическим обручем
25	Прыжки со скакалкой, бег на месте
26	Игровая тренировка
27	Техника метания мяча
28	Закрепление акробатических элементов, растягивающие упр- я
29	ОФП, СФП, шпагат, мостик, ласточка
30	ОФП, упр- я на ловкость, повторение предыдущего урока
31	ОФП, статические упр- я, игровые элементы
32	ОФП, динамические упр- я, игровые элементы
33	Шпагат, мостик, ласточка, упр- я для вестибулярного аппарата
34	СФП, акробатические элементы
35	СФП, игра «попади в кольцо»
36	СФП, упр- я для вестибулярного аппарата
37	Скакалка, обруч, турник
38	Прыжки в длину с места, затем с разбега
39	Прыжки в высоту с разбега
40	Упр- я на равновесиеи растяжку
41	Игра «оттолкнись и приземлись», эстафеты
42	Игровые элементы, повторение предыдущего урока
43	Бег с мячом «пингвины»
44	Т.Б. при тренировках по акробатике , кувырок вперед
45	Кувырок вперед, колесо

46	Кувырок вперед, колесо, кувырок назад
47	Игра «кто точнее»
48	Упр- я с гимнастическими палками
49	Страховки, акробатические элементы, растяжка
50	Игровая тренировка
51	Бег в различных вариантах
52	Игра «достань мячик»
53	Прыжки с разбега, прыжки в длину с места
54	Игра «попади в кольцо»
55	Гимнастическая стенка- базовые элементы
56	Повторение и закрепление, игровые моменты
57	Ходьба по гимнастическому бревну, игровые моменты
58	Бег 30м
59	Челночный бег 3*5, упражнения на растяжку
60	ОФП, упр- я на ловкость, повторение предыдущего урока
61	Скакалка, обруч, турник, прыжковые элементы
62	Шпагат, мостик, ласточка, упр- я на равновесие
63	Т.Б. при тренировках по акробатике , кувырок вперед
64	Страховки, акробатические элементы, растяжка
65	Челночный бег 3*5, вис на брусьях
66	Гимнастическая стенка- базовые элементы
67	Упражнения на растяжку и равновесие
68	Поход в лес
69	Игровая тренировка
70	Соревновательная игра «лучшие из лучших»
71	Занятия на свежем воздухе- «шишкин день»
72	Спортивный праздник.

#### **Техническое оснащение спортзала.**

1. гимнастический мат
2. канат подвесной
3. лестница веревочная
4. шведская стенка

5. обручи гимнастические
6. скакалки
7. мячи спортивные
8. тренажеры спортивные

### Список литературы

1. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. Рекомендовано Главным управлением школ министерства просвещения. Москва - Просвещение 1986 г.
2. М.А.Васильева, В.В.Гербова, Т.С.Комарова «Программа воспитания и обучения в детском саду» .2006гдопущеноМинистерством образования и науки Российской Федерации
3. Вологина Л.Н., Курилова Т.В. « Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет» Москва, Гном и Д-2004 г.
4. Викулов А.Д., Бутин И.М. « Развитие физических способностей детей» Ярославль; Гринго-1996 г.
5. Кириллова Ю.А. « Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей средней и логопедической группы», Санкт-Петербург «Детство-пресс»-2005г
6. КуценкоТ.А., МедяноваТ.Ю. « 365 весёлых и для дошкольников», Ростов -на-Дону; Феникс-2005 г.
7. Пензулаева Л.И. « Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5- ти лет. Москва Владос-2001г.
8. Пензулаева Л.И. « Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет» Москва, Владос-2000г.
9. Рунова М.А., « Двигательная активность ребёнка в детском саду 5-7 лет, Москва, Мозаика-Синтез, 2000 г.
- Ю.Маханева М.Д., «Воспитание здорового ребёнка», Москва,