

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ  
СРЕДНЕАХТУБИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад Семицветик» Г. Краснослободска  
Среднеахтубинского района Волгоградской области  
(МДОУ ДС Семицветик г. Краснослободска)

ПРИНЯТА

решением педагогического совета  
Протокол №1 от 01.09.2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом заведующего  
от 01.09.2025 № 77-од

\_\_\_\_\_ Ю.В. Останкова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Увлекательная физкультура»**

**Возраст обучающихся: 5-7 лет**

**Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:  
**Ермаков Андрей Андреевич,**  
инструктор по физической культуре

Краснослободск, 2025 г.

Содержание:

<b>1. Целевой раздел</b>	
1.1 Пояснительная записка, цель, задачи, актуальность, педагогическая целесообразность, принципы планирования и реализации программы	3
1.2 Предполагаемые результаты	6
<b>2. Содержательный раздел.</b>	
2.1 Проектирование образовательного процесса	6
2.2 Учебно-тематический план	7
2.3 Содержание изучаемого курса	8
<b>3. Организационный раздел</b>	
3.1 Методическое обеспечение программы	10
3.2. Информационно-методическое обеспечение	10
3.3 Материально-техническое оснащение	11

# 1. Целевой раздел

## 1.1 Пояснительная записка.

Программа «Занимательная физкультура» реализуется на платной основе, т. к. родители, являющиеся заказчиками образовательных услуг, хотят видеть детей более развитыми физически, подготовленными, здоровыми, а количество часов, отведенных физической культуре в рамках основной образовательной программы им кажется недостаточным. Настоящая программа позволяет увеличивать физическую нагрузку индивидуально, согласно группам здоровья и запросам родителей. При реализации программы создаются оптимальные условия для формирования и развития личности ребенка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет оздоровительную *направленность*

**Актуальность** данной модифицированной программы состоит в том, чтобы не только привить интерес к занятиям физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который будет соответствовать физическим качествам и желанию. На занятиях ОФП дети учатся не только быстрой, выносливости, гибкости и развитию силовых качеств, но и получают навыки, необходимые при занятиях различными видами спорта, а также учатся применять полученные умения и навыки при ЧС. Программа способствует развитию интереса у воспитанников *к здоровому образу жизни. В программу включены игры направленные на профилактику простудных заболеваний.* Использование подобных игр, способствует всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию, формированию необходимых навыков, координации движений, ловкости, меткости, гибкости.

**Педагогическая целесообразность** образовательной программы заключается в том, что, занятия общей физической подготовкой являются хорошей школой физической культуры. Занятия проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития ребёнка, выполнения контрольных нормативов по физической подготовке и умения самостоятельно заниматься физической культурой. Ведущим принципом является: дифференцированный подход, дозирование нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей детей.

Программа занятий по общей физической подготовке составлена на основе материала, который дети изучают на занятиях по физической культуре. Рекомендуется для детей, имеющих низкий уровень физической подготовленности (появляется возможность для посещения дополнительных занятий); и детей, имеющих высокий уровень физической подготовленности (они могут усовершенствовать навыки и получить глубокие знания о конкретном виде спорта).

**Цель** программы: увеличение двигательной активности детей дошкольного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни и спорту.

### ***Принципы планирования и реализации программы:***

При составлении плана учебно-тренировочных занятий учитывается, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличающейся друг от друга по характеру и объёму. В связи с этим при планировании занятий учитываются индивидуальные особенности занимающихся. Для детей 4 лет предполагается физическая нагрузка соответственно возрастным особенностям организма: сокращено количество повторения упражнений, подходов к тренажерам, вес и высота снарядов; сокращены дистанции для выполнения бега на скорость, сокращено время пребывания на занятиях (20 минут). Педагог дополнительного образования систематически оценивает реакцию детей на

предлагаемую нагрузку, следит за самочувствием, вовремя замечает признаки утомления и предупреждает перенапряжение, а также формирует у детей необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня, питанию, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

**Основные принципы** внедрения и реализации спортивно-оздоровительной технологии «ТИСА» в образовательном учреждении:

- комплексность использования оздоровительных технологий с учетом состояния здоровья обучающихся (воспитанников) и непрерывность проведения оздоровительных мероприятий в течение года;
- обучение участников образовательного процесса методикам самодиагностики, самокоррекции, самоконтроля;
- использование простых и доступных технологий;
- формирование положительной мотивации применения не медикаментозных средств оздоровления, стимулирующих защитные силы организма детей имеющих функциональные расстройства и хронические заболевания.

### **Задачи программы:**

#### Оздоровительные:

- укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности детей;
- профилактика отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других).

#### Обучающие:

- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанное на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;
- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
- формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности.
- совершенствование спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей

#### Развивающие:

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) в их сочетании;

#### Воспитательные:

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, чувства коллективизма, навыков культурного и физически компетентного общественного поведения.

Данной программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Материал распределен по принципу усложнения.

Основные задачи **теоретической** части – дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях

**Отличительные особенности** образовательной программы «Занимательная физкультура» заключается в сочетании использования игровых, индивидуальных и комплексных подходов к каждому ребенку, а также использовании цирковых элементов

гимнастики (прыжки на батуте, колесо (с поддержкой), гимнастический мостик (в положении лёжа), упражнения в сухом бассейне, работа на тренажерах, комплексы на фитболах, использование степ-платформ).

**Новизна** заключается в том, что программа включает новое направление по профилактике предотвращения заболеваний детей и дает максимальный положительный эффект при ряде патологических и пограничных состояний организма. Двигательные упражнения, выполняемые на тренажерно-информационной системе «ТИСА», поддерживают на определенном уровне работу сердечнососудистой, дыхательной и мышечной систем.

Данная программа включает в себя обязательный минимум использования модулей, координаторов, катодов и устройств тренажерно-информационной системы «ТИСА» с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов (ММПБКП).

**Основными средствами** для решения оздоровительных задач являются: занятия специально оздоровительно-развивающей гимнастики, корригирующих и укрепляющих упражнений, применение специального оборудования как, массажные мячи, гимнастическая стенка, мешочки с песком, и тренажерно-информационная система «ТИСА» оборудованная в физкультурном зале.

Правильный психолого-педагогический подход к детям, является мощным фактором воздействия. Чувство мышечной радости порождает у ребенка стойкие положительные эмоции и является надежным средством повышения эффективности работы организма.

Учебный материал программы разработан таким образом, чтобы обеспечить последовательность обучения движениям, систематичность увеличения нагрузки, постепенное развитие функциональных способностей занимающихся.

**Возраст занимающихся:**

Программа предназначена для детей 4-6 лет.

**Условия набора детей:**

Для реализации программы дети набираются по желанию родителей по согласованию с врачом ДОО.

В группе дети распределены по возрастным категориям, по физическому развитию.

**Сроки реализации:**

Образовательная программа рассчитана на два года обучения.

**1.2 Предполагаемые результаты, формы, критерии их оценки для детей 4-х лет:**

К концу учебного года ребенок:

- может проявлять умения и навыки, личностную индивидуальность при выполнении физических упражнений;
- умеет выполнять упражнения по показу педагога и частично по словесному описанию;
- будет сформирован навык бега, прыжков, метания.
- будет сформирована потребность действовать совместно, быстро, ловко, соблюдать дистанцию при беге и ходьбе, выполнять правила подвижных игр.

**Способы определения результативности:**

Текущий контроль: беседа, наблюдение педагога.

Промежуточный контроль: тестирование занимающихся 2 раза в год.

Итоговый контроль: игровые упражнения по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (конец учебного года)

***Предполагаемые результаты, формы, критерии их оценки для детей 6 лет:***

К концу учебного года ребёнок:

- может проявлять умения и навыки, личностную индивидуальность при выполнении физических упражнений;
- имеет навыки самостоятельной работы;
- умеет выполнять упражнения по словесному указанию;
- знает зимние и летние виды спорта
- имеет представление о своем физическом развитии и способах его укрепления;
- научится использовать данные самоконтроля для определения состояния здоровья.

***Способы определения результативности:***

Текущий контроль: беседа, наблюдение педагога.

Промежуточный контроль: тестирование занимающихся 2 раза в год.

Итоговый контроль: контрольные занятия по окончании обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (конец учебного года)

***Форма подведения итогов:*** соревнования, открытые занятия для родителей.

## **2. Содержательный раздел.**

### **2.1 Проектирование образовательного процесса.**

***Форма и режим занятий:***

Групповые занятия проводятся два раза в неделю по одному академическому часу: для детей 4-х лет-20 минут для детей 6 лет-25-30 минут.

Наполняемость группы: 18-20 человек.

***Место проведения занятий:***

Занятия проводятся в физкультурном зале.

***Структура занятий.***

Упражнения подбираются и составляются в соответствии с учебными, оздоровительными и воспитательными задачами занятия.

Каждое практическое занятие состоит из трёх частей:

**Подготовительная:**

- упражнения на внимание,
- упражнения на осанку,
- ходьба, бег,
- общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.)

**Основная:**

- упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики
- коррекционные упражнения с использованием «ГИСА»
- подвижные и спортивные игры.

**Заключительная:**

- ходьба, бег в медленном темпе,
- спокойные игры,

- упражнения на дыхание.

## 2.2. Учебно–тематический план.

Содержание занятий	Кол-во часов	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Теоретическое знание	6	1	1			1	1	1	1
История физ. культуры	2			1		1			
Гигиена, врачеб. контроль	3	1			1		1		
Техника безопасности	3	1		1				1	
Всего теории:	14								
<b>ОФП на «ТИСА»</b>									
Гимнастика	11	1	2	1	2	1	2	1	1
Легкая атлетика	17	1	2	2	3	3	2	2	2
Спортивные и подвижные игры	16	2	2	2	2	2	2	2	2
<b>Практические умения</b>									
Тестирование	3	1		1					1
Соревнования	3		1					1	1
<b>Всего часов</b>	<b>64</b>								

## 2.3. Содержание изучаемого курса.

- 1.История физической культуры.
- 2.Физическая культура и спорт в России.
- 3.Понятие о физической культуре.
- 4.Значение занятий физической культурой.
- 5.Распорядок дня.
- 6.Двигательный режим.
7. История Олимпийских игр
- 8.Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр.

### **ГИГИЕНА, ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ,**

- 1.Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.
- 2.Признаки заболевания, закаливание
- 3.Медицинский осмотр

## **САМОКОНТРОЛЬ, ТРАВМАТИЗМ, ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ.**

1. Правила поведения на занятиях, на тренажерах ТИСА.
2. Основные причины травматизма
3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь на занятиях в группах общефизической подготовки.

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

### **ГИМНАСТИКА.**

Строевые упражнения.  
Построения и перестроения.  
Шеренга, колонна, размыкание.  
Расчет по порядку.  
Ходьба в ногу.  
Строевой шаг.  
Интервал.  
Дистанция.  
Повороты на месте и в движении.  
Предварительная и исполнительная команды.  
Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно;  
Из колонны по одному в колонну по два.  
Смыкание строя.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, мячами, скакалками, гимнастическими палками, с партнером.

### **СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.**

Лазание, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствия, упражнения с гантелями, весом 0,5 кг.

### **УПРАЖНЕНИЯ НА ПРЕОДОЛЕНИЕ СОБСТВЕННОГО ВЕСА:**

Для мышц верхнего плечевого пояса – отжимание из различных положений,  
Для мышц туловища – упражнения для брюшного пресса и спины на «ТИСА»  
Для мышц нижних конечностей – приседания на одной и двух ногах.  
Упражнения для мышц голени – стоя на возвышении.

### **УПРАЖНЕНИЯ НА ТРЕНАЖЕРАХ.**

Для мышц плеча, спины, брюшного пресса, бедра, голени, профилактика плоскостопия на ТИСА, развитие вестибулярного аппарата на тренажерах ТИСА

### **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

Ходьба обычная и с различными положениями рук.  
Ходьба с изменением темпа движения, бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.  
Высокий старт.  
Бег на короткие дистанции до 30 м.; челночный бег- 30 м.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.

### **МЕТАНИЕ.**

Броски и ловля мяча, метание мяча в цель и на дальность.

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.**

«У ребят порядок строгий»  
«Быстро по местам»  
«Вызов номеров».  
«Что изменилось».  
«Отгадай, чей голосок».  
«Салки».  
«Ловкие ребята».  
«Совушка».  
«Два мороза».  
«Волк во рву».  
«Мяч – соседу».  
«Через кочки и пенечки».  
«Космонавты».  
«Мяч – среднему».  
«Караси и щука».  
«Охотники и утки».  
«Уточка».  
«Не давай мяча водящему».  
«Не оставайся на полу».  
«Бой петухов».  
«День и ночь».  
«Перебежка с выручкой».  
«Веровочка под ногами».  
«Попади в мяч».  
«Перестрелка».  
«Тяни в круг».  
«Кто сильнее?».  
«Перетягивание каната».  
«Бег командами».  
«Встречная эстафета».  
«Поймай комара».  
Различные виды эстафет

## **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.**

Элементы баскетбола:

- Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении.
- Передача одной рукой от плеча и двумя руками сверху.

## **УПРАЖНЕНИЯ НА СТЕПАХ,**

- Базис-степ
- Ви-степ
- Степ-ап
- Квик
- Лиф-фон
- Захлёт
- Страделл
- Т-степ

## **ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ КОМПОЗИЦИИ**

- «Чунга-чанга»
- «Весну звали»
- «Топ-топ»
- «Лесенка-чудесенка»
- «Паровоз-Букашка»
- «Весёлая зима»
- «Медведь»

## **УПРАЖНЕНИЯ НА ФИТБОЛАХ**

- «Летучая мышь»
- «Мостик»
- «Кошечка»
- «Улитка»
- «Месяц»
- «Носорог»
- «Бабочка»
- «Муравей»
- «Медвежонок»
- «Маятник»

### 3. Организационный раздел

#### 3.1 Методическое обеспечение программы

1. Наглядность:

- плакат «Виды спорта»
- символика Олимпийских игр
- фотовыставка «Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр»
- плакат «Режим дня дошкольника»
- презентация с использованием средств ИКТ «Круговая тренировка»
- рисунки детей на тему: «Мой любимый вид спорта».

2. Дидактический материал:

- игра «Вредные и полезные продукты»
- игра «В гостях у Мойдодыра»

презентация с использованием средств ИКТ «Закаляйся, если хочешь быть здоров»

#### 3.2. Информационно-методическое обеспечение

- 1..Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» - 1996. - 1. - С. 23-25.
2. Власенко Н.Э. 300 подвижных игр для дошкольников: практическое пособие. – М.: Айрисс–пресс, 2011.
3. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2004.
4. Давыдова М.А. Спортивные мероприятия для дошкольников: 4 – 7 лет. – М.: ВАКО, 2007.
5. Зайцев Н.К. , Колбанов В.В. Стратегия понимания здорового образа жизни у учителей//Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. Выпуск 3. - Владивосток: Дальнаука, 1996.
6. Запорожец А.Ф. Избранные психологические труды- Т.1.- М.: Педагогика, 1986.
7. Казина О.Б. Весёлая физкультура для детей и их родителей - Ярославль: Академия Холдинг,2005.
8. Леви - Гориневская Е. Особенности детского организма// Дошкольное воспитание 2009.- №2 - с. 6- 9.
9. Потапчук А.А., Лукина Г.Г. Фитбол-гимнастика в дошкольном учрежденииб учебно-методическое пособие п/р С.П. Евсеева / СПб: издательство ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1999г.
10. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Методические разработки к программе на степ-платформе «Топ-Топ», РГПУ им. Герцена факультет физической культуры, 2014 г.
11. Сухомлинский В.А. О воспитании - М.,1979.
12. Филиппова С.О., Понамарев Г.Н. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. пособие для институтов физической культуры/- Спб., «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.
13. Шебеко В.Н. Ермак Н.Н. Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников. – М.: Знание, 1998.

14. Н.Ф.Дик «Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников», Москва, «Русское слово»,2007 г.
15. Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина «Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет», издательство «Учитель», 2010г.
16. ТИСА- тренажерно -информационная система- наглядный буклет.

### **3.3. Материально-техническое оснащение**

#### Физкультурное оборудование

Батут-2 шт  
Гимнастическая стенка - 2 пролёта  
Мат гимнастический - 4  
Мягкий модуль «Игровая дорожка» - 1  
Мягкие модули набор «Фантазия» - 2  
Сетка волейбольная - 1  
Скамейка гимнастическая - 3  
Стойка для прыжков - 2  
Сухой бассейн - 1

#### Технические средства:

Музыкальный центр - 1  
Магнитофон – 1

#### Музыкальное обеспечение:

CD-диски с записями детских песен и танцев  
Флэш накопители с музыкальным детским материалом

#### Спортивный инвентарь и атрибуты

##### Тренажеры:

Тренажерная система ТИСА  
Велотренажёр - 1  
Тренажер «Наездник»  
Тренажер силовой  
Нестандартное оборудование «Круглый домик» - 1.  
Диски здоровья – 6 шт.  
Чудо-лестница (верёвочная) - 1  
Детский комплекс «Спорт» - канат  
Степ-платформы – 7 шт.  
Фитбол мячи –10 шт.