

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 83 Невского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА  
на педагогическом совете  
ГБДОУ детского сада №83  
Невского района Санкт-Петербурга  
Протокол от 30.08.2024 №1



УТВЕРЖДЕНА  
Заведующий ГБДОУ детским садом №83  
Невского района Санкт-Петербурга  
Г.А. Иванова  
Приказ от 30.08.2024 №55

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**«В большой спорт через игру»**  
Возраст учащихся: 4-7 лет  
Срок реализации: 2024-2025 учебный год

Разработчи  
педагог дополнительного образования  
Притьмова Н.

## Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
Направленность программы	4
Актуальность	4
Отличительные особенности	4
Новизна	5
Адресат программы	5
Объем и срок реализации программы	5
Цели и задачи	5
Условия реализации программы	6
Планируемые результаты освоения программы	6
УЧЕБНЫЙ ПЛАН	6
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	8
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	8
Календарно-тематический план	9
ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	11

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовые основы проектирования дополнительной общеразвивающей программы

	Нормативные акты
Основные характеристики программ	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.2, ст.12, ст. 75)
Порядок проектирования	Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75)
Условия реализации	Федеральный закон №273-ФЗ (гл. 2, ст. 13, п.1,2,3,9; гл.2, ст.13, п.3; ст. 14, п.1, 5, 6; ст.15,16; гл.4, ст.33, п.1; ст.34, п.1; гл.10, ст.75, п.3)
	СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41)
Содержание программ	Федеральный закон №273-ФЗ (гл.1ст.2,п.9, 22, 25; гл.2, ст.12,п.5; гл.10, ст.75, п. 1 , п. 4), Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Концепция развития дополнительного образования детей //Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
Организация образовательного процесса	Федеральный закон №273-ФЗ (гл.2,ст.15, ст16, ст.17, п. 2,п.4,п.5; гл.10, ст.75, п. 2 , п.3) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41)

На протяжении первых шести лет жизни ребенка проходит большой путь физического и духовного развития. Появляясь на свет совершенно беспомощным существом, он должен учиться всему, чтобы к концу дошкольного возраста превратиться в личность с довольно большим запасом знаний и умений, обладающим сложным внутренним миром.

Одной из особенностей развития ребенка является естественная потребность в движениях, то есть организм может развиваться только в движении. Двигательная активность – это «любое движение тела, производимое скелетными мышцами, в результате которого происходит достоверное увеличение энергетических трат выше уровня основного обмена», биологическая потребность в движениях, связанная с механизмом саморегуляции активности.

Фитнес, является важнейшей составляющей образа жизни и поведения детей. Важно именно в младшем возрасте привить ребенку любовь к двигательной активности и физическим

нагрузками, для того чтобы он в дальнейшем сумел существовать в компьютерном мире сохранив «боевой дух» и используя новые технологии во благо своего здоровья.

Формирующее влияние разнообразных средств фитнеса на совершенствование систем и развитие функций растущего организма в наибольшей степени появляется в дошкольном возрасте.

Занятия фитнесом оказывают всестороннее влияние на организм ребенка, и это влияние наиболее значимо для растущего и развивающегося организма. Развитие движений оказывает значительное влияние на становлении соответствующих структур мозга. Сокращение мышц стимулируют кровообращение мозга, в кору головного мозга поступают потоки нервных импульсов, которые повышают ее тонус. Это, в свою очередь, является важным фактором стойкого повышения работоспособности, созревания и усовершенствования всех анализаторных систем и, таким образом, сенсорики ребенка, являющейся первой ступенью познания окружающего мира. При помощи движений ребенок познает окружающий мир: пространственные отношения, форму предметов, размер и другие свойства.

### **Направленность программы.**

Направленность программы физкультурно-спортивная.

### **Актуальность.**

Актуальность данной программы в том, что, она способствует уменьшению заболеваемости как прямо, так и косвенно. Увеличенные энергетические траты, которые сопровождают регулярные занятия ребенка фитнесом, требуют более эффективного функционирования множества систем, контроля массы тела, уменьшения риска развития некоторых болезней, уменьшения смертности и улучшения качества жизни. Не вызывает сомнений, что между фитнесом и здоровьем детей существует взаимосвязь.

### **Отличительные особенности программы.**

- На основе синтеза ведущих методик создание своей собственной разработанной системы работы с детьми, адаптированной для детей дошкольного возраста и обеспечивающей их всестороннее развитие с учетом возрастных индивидуальных особенностей.
- Комплексный подход в обучении, его многожанровый характер. Разнообразные виды спорта, элементы боевых искусств, ритмика, подвижные игры, лечебная гимнастика и элементы актерского мастерства– все это обеспечивает многовекторный, гармонически, комплексный характер обучения.
- Кроме того, комплексность и многожанровость обеспечивает не только оптимальное обучение ребенка по многим параметрам, но и позволяет на дошкольном этапе выявить его склонности к тому или иному виду спорта и подготовить ребенка по его направлению.
- Создание оптимистической комфортной психоэмоциональной атмосферы занятий, в которой ребенок может радостно с свободно работать без чрезмерных усилий. Сохранить радость, детскую непосредственность восприятия, эмоционально раскрепостить душу ребенка, создать жизнерадостный характер обучения, благоприятную среду для успешного освоения материала.
- Обязательная подача материала в системе связей «тренер-спортсмен» через образ, метафору, «предлагаемые обстоятельства», с помощью эмоций.
- Использование разнообразного арсенала конкретных методов и приемов собственной разработки, направленных на эффективное освоение материала и развитие двигательных качеств ребенка.

- В рамках непродолжительного по времени занятия достижение максимальной концентрации и плотности предлагаемого тренером материала, высокого темпо-ритма занятия, быстрой смены деятельности в динамике урока.

#### **Новизна.**

- Для освоения общей физической подготовки используется игровой подход;
- Наряду с общеизвестными методами использование методов-приемов собственной разработки;
- В постановке и решении инновационных задач на каждом занятии (новые упражнения, новые образы, новые виды спорта, вариации упражнений).

#### **Адресат программы.**

Данная программа рассчитана на детей с 3 до 7 лет, посещающих ГБДОУ № 83.

#### **Объем и срок реализации программы.**

Программа дополнительного образования формируется с учетом психологических особенностей развития детей 3-7 лет.

Сроки реализации: 1 год.

#### **Цели и задачи программы.**

**Цель:** повышение работоспособности организма и адаптацию к физическим нагрузкам.

#### **Задачи:**

- Развитие опорно-двигательного аппарата и координаций движения;
- Формирование мышечного скелета и общего тонуса организма;
- Пропаганда здорового образа жизни посредством организации двигательной активности детей;
- Создание благоприятного эмоционального фона ребенка;
- Адаптация в обществе и повышение уровня самооценки;
- Развитие физических навыков и способностей ребенка по средствам подвижных и сюжетных игр;
- Развитие личностных качеств, индивидуальный подход к каждому ребенку;
- Воспитать коммуникативные способности детей, формирование «боевого духа», умение работать в группе;
- Вовлечение родителей в организацию тренировочного процесса, а также в организацию досуга тренировочной группы;
- Формирование правильной осанки, укрепление суставно-двигательного и связочного аппарата, развитие природных физических данных, коррекция опорно-двигательного аппарата ребенка;
- Пробудить интерес к спорту, ознакомить с историей возникновения и развития спорта;
- Развитие элементарных пространственных представлений; ориентация детей в ограниченном пространстве;
- Снятие мышечных «зажимов» и психологического процесса торможения средствами физических нагрузок, выработка баланса в системе «возбуждение-торможение»;
- Формирование и совершенствование коммуникативного межличностного общения («спортсмен-тренер», «спортсмен-спортсмен», «спортсмен-команда»)

### **Условия реализации программы.**

Набор детей и формирование групп для занятий по данной программе производится по письменному заявлению родителей (законных представителей) и желанию ребенка из числа детей, посещающих ГБДОУ № 83. В работе с дошкольниками тренер ориентируется на детей без какого-либо ограничения, без конкурсных отборов и независимо от наличия у них природных и специальных физических данных.

Занятия проводит педагог дополнительного образования.

Для занятий используется изолированное помещение – спортивный зал.

Занятия по программе дополнительного образования детей проводятся во второй половине дня после дневного сна, 2 раза в неделю. Длительность занятий соответствует требованиям СанПиН для детей 2-3 лет и составляет 20 минут.

Методы и приемы, используемые в тренировочном процессе можно разделить на наглядные, словесные, практические.

Кроме того, в методическом арсенале тренера есть методы с ярко выраженной психолого-педагогической доминантой, а также более локальные, частные, специфические приемы, в которых преобладает спортивная составляющая.

### **Планируемые результаты освоения программы.**

В конце учебного года дети должны иметь задатки самостоятельности, силы воли, уметь доводить начатое до конца; осознавать значение результатов своей работы; научиться тренироваться в группе.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№ п/п	Название раздела, темы
1.	Раздел: «Вводное занятие»
2.	Раздел: Гимнастика и равновесие
3.	Раздел: Подвижные игры
4.	Раздел: Выносливость
5.	Раздел: Сила
6.	Раздел: Прыжки
7.	Раздел: Координация и ориентация в пространстве
8.	Раздел: Боевые искусства
9.	Раздел: Закрепление, повторение пройденного материала, итоговый экзамен.

## **Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.11.2024	30.05.2025	34	68	2 раза в неделю

## Рабочая программа

### Пояснительная записка.

Занятие фитнесом в детском возрасте выступает как необходимое условие формирования основных структур и функций организма. Движения в дошкольном возрасте – это один из постнатальных стимулов развития структур и функций детского организма и развития резервных механизмов физиологических систем, обеспечивающих надежность их функционирования в различных условиях жизни. В тренированном организме повышается сопротивляемость к негативному влиянию окружающей среды и оказывается тонизирующее влияние на центральную нервную систему. Занятия фитнесом может являться гарантией воспитания всесторонне развитого и здорового ребенка, адаптированного в обществе и готового физически и психологически к большому спорту.

### Актуальность.

Актуальность данной программы в том, что, она способствует уменьшению заболеваемости как прямо, так и косвенно. Увеличенные энергетические траты, которые сопровождают регулярные занятия ребенка фитнесом, требуют более эффективного функционирования множества систем, контроля массы тела, уменьшения риска развития некоторых болезней, уменьшения смертности и улучшения качества жизни. Не вызывает сомнений, что между фитнесом и здоровьем детей существует взаимосвязь.

### Цели и задачи программы:

**Цель:** повышение работоспособности организма и адаптацию к физическим нагрузкам.

### Задачи:

- Развитие опорно-двигательного аппарата и координаций движения;
- Формирование мышечного скелета и общего тонуса организма;
- Пропаганда здорового образа жизни посредством организации двигательной активности детей;
- Создание благоприятного эмоционального фона ребенка;
- Адаптация в обществе и повышение уровня самооценки;
- Развитие физических навыков и способностей ребенка по средствам подвижных и сюжетных игр;
- Развитие личностных качеств, индивидуальный подход к каждому ребенку;
- Воспитать коммуникативные способности детей, формирование «боевого духа», умение работать в группе;
- Вовлечение родителей в организацию тренировочного процесса, а также в организацию досуга тренировочной группы;
- Формирование правильной осанки, укрепление суставно-двигательного и связочного аппарата, развитие природных физических данных, коррекция опорно-двигательного аппарата ребенка;
- Пробудить интерес к спорту, ознакомить с историей возникновения и развития спорта;
- Развитие элементарных пространственных представлений; ориентация детей в ограниченном пространстве;
- Снятие мышечных «зажимов» и психологического процесса торможения средствами физических нагрузок, выработка баланса в системе «возбуждение-торможение»;
- Формирование и совершенствование коммуникативного межличностного общения («спортсмен-тренер», «спортсмен-спортсмен», «спортсмен-команда»)

**Возраст обучающихся:** 3-7 лет

### **Формы и режим занятий**

Методы и приемы, используемые в тренировочном процессе можно разделить на наглядные, словесные, практические.

Кроме того, в методическом арсенале тренера есть методы с ярко выраженной психолого-педагогической доминантой, а также более локальные, частные, специфические приемы, в которых преобладает спортивная составляющая.

#### **Наглядный метод включает в себя разнообразные приёмы:**

- Образный показ
- Эталонный образец-показ упражнения лучшим спортсменом
- Подражание образам окружающей действительности
- Прием тактильно-мышечной наглядности
- Наглядно-слуховой прием
- Использование наглядных пособий

#### **Словесный метод состоит из многочисленных приемов:**

- Рассказ
- Объяснение
- Инструкция
- Беседа
- Анализ и обсуждение
- Словесный комментарий тренера по ходу выполнения задания

#### **Практический метод обогащен комплексом различных приемов, взаимосвязанных наглядностью и словом:**

- Игровой прием
- Соревновательный прием
- Использование ассоциаций-образов, ассоциаций- метафор
- Комплексный прием обучения
- Выработка динамического стереотипа
- Сравнение и контрастное чередование движений и упражнений
- Прием пространственной ориентации
- **Кроме того, в работе с дошкольниками очень эффективен и психолого-педагогический метод:**
- Прием наблюдения
- Проблемного обучения и воспитания
- Прием индивидуального, дифференцированного подхода к каждому ребенку
- Прием воспитания подсознательной деятельности
- Прием контрастного чередования психофизических нагрузок и восстановительного отдыха
- Педагогическая оценка исполнения ребенка спортивных упражнений

#### **Ожидаемый результат**

В конце учебного года дети должны иметь задатки самостоятельности, силы воли, уметь доводить начатое до конца; осознавать значение результатов своей работы; научиться тренироваться в группе.

#### **Формы подведения итогов:**

- начальный этап диагностики
- промежуточный диагностический этап
- итоговый экзамен

#### **Материально-технические условия.**

- Спортивный зал.
- Спортивный инвентарь.
- Подборка информационной и справочной литературы.
- Магнитофон, ноутбук.

#### **Содержание программы**

Главное средство гимнастики специально подобранные, подвижные игры и физические упражнения. Они подбираются в соответствии с особенностями возраста ребенка и оказывают многогранное физиологическое действие: под их воздействием повышается устойчивость организма к нагрузкам и неблагоприятным влияниям внешней среды, укрепляется мышечный корсет.

С целью создания положительного эмоционального фона лучше выполнять упражнения под музыку. На занятиях важно использовать наглядные пособия (различные картинки, рисунки), а также загадки, песни, стихотворения, соответствующие сюжету комплекса. Все это способствует повышению интереса, активности детей и, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

Воспитательно-образовательная работа с детьми строится по принципу постепенности увеличения сложности заданий и интенсивности нагрузок и предусматривает максимально широкое использование современных наглядных материалов, технических средств и прогрессивных педагогических технологий.

В программе максимально используются различные общеразвивающие упражнения, активизирующие различные группы мышц и улучшающие кровоснабжение внутренних органов. Особенно полезны упражнения, направленные на развитие и укрепление дыхательной мускулатуры, улучшение вентиляционной способности легких, коррекцию опорно-двигательного аппарата. Для повышения функциональной работоспособности сердечно-сосудистой, бронхо-легочной систем особенно эффективны упражнения, связанные с естественными движениями: дозированный бег, ходьба со сменой темпа и направления, ходьба в чередовании с бегом. Укреплению дыхательной мускулатуры, мышц диафрагмы способствуют упражнения, развивающие мышцы плечевого пояса, туловища, нижних конечностей. При занятиях укрепляющей гимнастикой целесообразно широко использовать различные предметы — гимнастические палки, мячи разных размеров; упражнения у гимнастической стенки.

В процессе занятий у детей формируется осознанное отношение к своему здоровью, ребята начинают понимать значение и преимущество хорошего самочувствия.

#### **Календарно-тематический план**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов, тем</b>	<b>Основные задачи</b>	<b>Методические приемы</b>
<b>1.</b>	<b>Раздел: «Вводное занятие»</b> Темы: «Техника безопасности в занимательной форме», «	Заинтересовать, заинтриговать ребенка, ввести его в мир спорта	- игровой прием - прием образного движения

	Введение детей в мир спорта», «Линейное круговое построение».	и игры.	- образный показ тренера - прием «рассыпухи»
2.	<b>Раздел: Гимнастика и равновесие</b> Темы: «Элементарные формы растяжек, наклонов и слитных движений», «Игры на равновесие», «Йога, приложение 1».	Выработка шага, гибкости, эластичности мышц и связок, укрепление «мышечного корсета», профилактика остеохондроза и плоскостопия.	- игровой прием - прием образно-словесной подачи движений («лягушка», «мостик», «березка», «Велосипед», «корзиночка» и т.д.
3.	<b>Раздел: Подвижные игры</b> Темы: «Хвостики», «Воробьи и автомобиль», «День-Ночь», «У медведя во бору», «Мяч п кругу», «Гуси у бабуся», «Гусеница», «В мире животных».	Ориентация в пространстве зала, развитие быстроты реакции, умение работать с инвентарем, эмоциональная разрядка, развитие интереса в окружающему миру.	- игровой прием - прием быстрого поиска новых образов. - прием группового исполнения. - Прием контраста и чередования.
4.	<b>Раздел: Выносливость</b> Тема: «Бег с заданиями на время», «Веселые старты», «Круговая тренировка».	Развитие Дыхательной системы. Тренировка сердечно - сосудистой системы. Знакомство с легкой атлетикой, хоккеем, футболом.	- игровой прием - Образный показ тренера. - комментарии тренера по ходу выполнения задания. - комплексный прием.
5.	<b>Раздел: Сила</b> Тема: «Статические упражнения», «Динамические упражнения». «Отжимания», «Пресс», «Планки».	Укрепление мышечного скелета ребенка, воспитание спортивного духа и терпения,	- прием соревнований. - показ тренера. - комментарии при выполнении упражнения. - комплексный прием. - прием контраста и чередования.
6.	<b>Раздел: Прыжки</b> Тема: «Прыжки с заданиями», «Виды прыжков», «Прыжки с обручем, со скакалкой», «Перепрыгивания и спрыгивания».	Развитие двигательного аппарата ребенка, укрепление мышц ног, толчковая техника.	- игровой прием. - показ тренера. - комментарии при выполнении упражнения. - комплексный прием. - прием контраста и чередования. - прием образной подачи движения.

7.	<p><b>Раздел: Координация и ориентация в пространстве</b>  Темы: « Ритмика», «фитнес Аэробика», «Упражнения на координацию», «Основные построения и перестроения».</p>	<p>Развить чувство ритма, умение управлять своим телом, умение работать в группе, разучивание простых этюдов и комплексов упражнений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- показ тренера.</li> <li>- комментарии при выполнении упражнения.</li> <li>- комплексный прием.</li> <li>- прием прямых и диагональных точек зала.</li> <li>- прием музыкального сопровождения.</li> <li>- прием образной подачи движения.</li> </ul>
8.	<p><b>Раздел: Боевые искусства</b>  Тема: « Элементы Каратэ», «элементы Ушу», « Элементы вольной борьбы».</p>	<p>Заинтересовать, познакомить с видами боевых искусств, научить обучить основным элементам.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- показ тренера.</li> <li>- комментарии при выполнении упражнения.</li> <li>- Мастер классы</li> <li>- Знакомства с действующими спортсменами.</li> <li>- Прием образной подачи.</li> </ul>
9.	<p><b>Раздел: Закрепление, повторение пройденного материала, итоговый экзамен.</b>  По всем основным блокам, разделам, темам.  Подведение итогов по группам.  Открытые уроки.</p>	<p>Повтор пройденного материала, подготовка к экзамену, показ работы, оценка результатов тренировочной деятельности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Прием многократного повторения</li> <li>- Прием публичного одиночества</li> <li>- Прием психологической настройки на публичный показ</li> <li>- прием индивидуализации результатов.</li> </ul>

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В первые дни выявляется степень интересов и уровень подготовленности детей к тренировкам, природные физические данные каждого ребенка (начальный этап диагностики), далее делается промежуточный диагностический этап, а затем в конце года итоговый экзамен (заключительное диагностическое исследование детей по усвоению программы) учебного года.

#### Экзаменационный лист №

Ф.И.ребенка \_\_\_\_\_

**Отделение:** Фитнес-кидс (Боевые искусства начальная подготовка)

*Название спортивной школы* \_\_\_\_\_

**Тренер:**Притьмова Наталия Аркадьевна

<b>Нормативы</b>	<b>Набранные баллы</b>
1. <b>Выносливость</b> (бег, бег с заданиями) (10 б)	
2. <b>Сила</b> (пресс, отжимания) (10 б)	
3. <b>Прыжки</b> (2 ноги, вперед, назад, на одной ноге, выпрыгивания, боком (лев, прав.) (10 б)	
4. <b>Растяжка</b> (складка, шпагаты: левый, правый, поперечный) (10 б)	
5. <b>Равновесие</b> (стойки на правой, на левой ноге с заданиями) (10 б)	

**Итог:**

Максимальный балл: 50

Проходной балл: 35

Набранный балл:

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

1. Апасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека. – С.-Пб.:Петрополис, 1992. – 123 с.
2. Богусловская З.М. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста. – М., 1991.
3. Вильчковский Э.С. Педагогические основы процесса формирования двигательной подготовленности детей 3-7 лет: Авторес. Дис. ...д-ра пед. Наук: 23.00.04: 13.00.01 /КГПИ им. А.М.Горького. – К., 1989. – 44 с.
4. Галанова Т.В. Развивающие игры с малышами до трех лет. – Ярославль, 1998.
5. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., 2000.
6. Дорожного К.П. Роль социальных и биологических факторов в развитии ребенка. – М., 1983. – 70 с.
7. Ильина Н.А. Играем в памперсах. – М., 2001.
8. Сапин М.П. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма). – М., 1997.
9. Сочеванова Е.А. Игры-эстафеты с использование традиционного физкультурного инвентаря. Изд. «Детство-Пресс»
10. Тарасова Г.В. Ребенок от года до трех лет. – М., 1985.
11. Теория и методика физического воспитания: В 2 т. Том 2: Методика физического воспитания различных групп населения / Под. Ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: «Олимпийская литература», 2003. – 390 с.