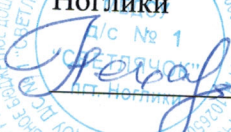
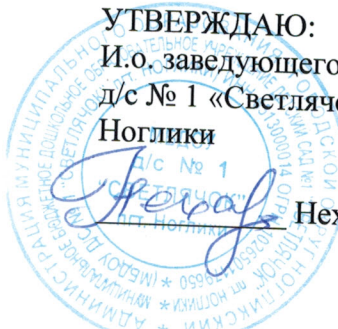


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 1 «Светлячок» пгт. Ноглики

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДАЮ:  
И.о. заведующего МБДОУ  
д/с № 1 «Светлячок» пгт.  
Ноглики  
  
Нехаенко И.Н.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности «Крепыш»  
Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 5-6 лет  
Срок реализации программы: 1 год обучения**

Разработчик программы:  
инструктор по физической культуре  
первой квалификационной категории:  
Рыжкова Татьяна Алексеевна

пгт. Ноглики 2023г.

## Оглавление

1. Целевой раздел.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Нормативно-правовая основа рабочей программы.....	3
1.3 Адресат программы.....	4
1.4 Объем и срок реализации программы.....	4
1.5 Цели и задачи реализации программы.....	4
1.6 Планируемые результаты освоения программы.....	4
2. Содержательный раздел.....	5
2.1 Учебный план.....	5
2.2 Содержание дополнительной образовательной программы.....	5
2.3 Формы и методы.....	10
2.4 Оценка результатов диагностики педагогического процесса.....	10
2.5 Календарный учебный график.....	12
3. Организационный раздел.....	13

## 1. Целевой раздел.

### 1.1 Пояснительная записка.

Приоритетным естественной биологической потребности детей в движении и направлением ДООУ является сохранение и укрепление здоровья детей, достижение всестороннего двигательного развития, что невозможно без поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы, способных не только повысить физическую подготовленность, но и развить умственные познавательные способности. Одна из таких форм – занятие с использованием тренажеров.

#### **Актуальность:**

Использование занятий на тренажерах позволит тренировать как сердечную, так и дыхательную системы детского организма. А развитие общей выносливости и физических качеств, обучение двигательным умениям и навыкам будут способствовать укреплению здоровья старшего дошкольного возраста в целом. Работа на них позволяет детям овладеть комплексом упражнений, способствующих укреплению мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног и развитию силы, быстроты движений, ловкости, гибкости и общей выносливости; удовлетворить их потребность в двигательной активности. Кроме того, эти упражнения значительно повышают эмоциональный тонус, активизируют познавательную деятельность, воспитывают выдержку, решительность, смелость, любознательность, воображение, формируют умение бережно обращаться с пособиями, управлять своим поведением и обращаться со сверстниками.

Настоящая рабочая программа кружка дополнительного образования по физическому развитию детей 5-6 лет (далее - рабочая программа) составлена в соответствии с запросами родителей (законными представителями), с нормативно- правовыми документами:

### 1.2 Нормативно-правовая основа рабочей программы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. От 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ
2. О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты РФ 30 сентября 2015г.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача России от 15.05.2013 г. №2 об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».

### 1.3 Адресат программы

Занимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний с основной группой здоровья с 5 лет и до 6 лет.

### 1.4 Объем и срок реализации программы

Объём образовательной нагрузки 36 недель с сентября по май

Учебный год: с 19.09.2023г. по 31.05.2024г.

Учебная неделя: 2занятия

Продолжительность занятий: 30 минут

### 1.5 Цели и задачи реализации программы

**Цель:** Создание условий для полноценного физического, личностного, интеллектуального развития ребенка дошкольника, его физических способностей. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей.

**Задачи:**

- 1.Обучение детей работе на тренажерах методом круговой тренировки подгруппами и индивидуально;
2. Развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, умение регулировать свою нагрузку;
3. Повышение способности к волевой регуляции двигательной активности, к преодолению определенных трудностей для достижения результата;
4. Обучение соблюдению детьми техники безопасности при работе на разных тренажерах;
5. Закаливание организма (разность температуры воздуха в групповом помещении и тренажерном зале);
6. Активизация познавательной деятельности детей.

### 1.6 Планируемые результаты освоения программы

1. умение детей работать на детских тренажерах;
2. развитие физических качеств: увеличение силовых показателей,
3. дети могут регулировать свою нагрузку (по пульсу, состоянию кожи);
4. соблюдают технику безопасности;
5. у детей сформированы волевые качества: выдержка, умение преодолевать трудности для достижения результата.

## 2. Содержательный раздел.

### 2.1 Учебный план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Выявление начального уровня физической подготовленности	3	1	2	Выполнение нормативов
2	Знакомство с тренажерами	3	1	2	
3	Работа на тренажерах	26		26	Наблюдения за процессом продуктивной деятельности детей;
4	Выявление промежуточного уровня физической подготовленности	4	1	3	Выполнение нормативов
5	Работа на тренажерах	28		28	Наблюдения за процессом продуктивной деятельности детей;
6	Контрольные упражнения	3	1	2	Выполнение нормативов
7	Итоговое развлечение	1		1	
8	Итоговое занятие	68	4	64	

### 2.2 Содержание дополнительной образовательной программы

#### Сентябрь

##### 1-3 занятие

Теория: Техника безопасности на занятиях кружка.

Беседа «Мышцы человека» (Какое значение имеют мышцы?)

Практика:

Разминка

Комплекс ОРУ с гимнастическими палками.

Контрольные упражнения

П/и

Заминка

*4-6 занятие*

Теория: Техника безопасности при работе на тренажерах.

Практика:

Разминка

Комплекс ОРУ с гантелями.

Знакомство с тренажерами

П/и

Заминка

*7-8 занятие*

Теория: -

Практика:

Разминка

Комплекс ОРУ с гантелями.

Работа в тренажерном зале.

П/и

Заминка

**Октябрь**

*9-12 занятие*

Теория: -

Практика:

Разминка

Комплекс ОРУ без предмета.

Работа в тренажерном зале.

П/и

Заминка

*13-16 занятие*

Теория: -

Практика:

Разминка

Комплекс ОРУ с фитболами.

Работа в тренажерном зале.

П/и

Заминка

## **Ноябрь**

*17-20 занятие*

Теория: -

Практика:

Разминка

Комплекс ОРУ с гантелями.

Работа в тренажерном зале.

П/и

Заминка

*21-24 занятие*

Теория: -

Практика:

Разминка

Комплекс ОРУ с гим. палками.

Работа в тренажерном зале.

П/и

Заминка

## **Декабрь**

*25-28 занятие*

Теория: -

Практика:

Разминка

Комплекс ОРУ с фитболами.

Работа в тренажерном зале.

П/и

Заминка

*29-32 занятие*

Теория: -

Практика:

Разминка

Комплекс ОРУ с гантелями.

Работа в тренажерном зале.

П/и

Заминка

## **Январь**

*33-36 занятие*

Теория: Презентация «Правильность выполнения контрольных упражнений».

Техника безопасности при выполнении контрольных нормативов.

Практика:

Разминка

Комплекс ОРУ без предмета

Контрольные упражнения

П/и

Заминка

*37-40 занятие*

Теория:-

Практика:

Разминка

Комплекс ОРУ с мячами

Работа в тренажерном зале.

П/и

Заминка

## **Февраль**

*41-44 занятие*

Теория:-

Практика:

Разминка

Комплекс ОРУ с гимнастической палкой

Работа в тренажерном зале.

П/и

Заминка



*45-48 занятие*

Теория:-

Практика:

Разминка

Комплекс ОРУ без предмета

Работа в тренажерном зале.

П/и

Заминка

**Март**

*49-52 занятие*

Теория:-

Практика:

Разминка

Комплекс ОРУ с гантелями

Работа в тренажерном зале.

П/и

Заминка

*53-56 занятие*

Теория:-

Практика:

Разминка

Комплекс ОРУ с гим палками

Работа в тренажерном зале.

П/и

Заминка

**Апрель**

*57-60 занятие*

Теория:-

Практика:

Разминка

Комплекс ОРУ на фитболах.

Работа в тренажерном зале.

П/и

Заминка

*61-64 занятие*

Теория:-

Практика:

Разминка

Комплекс ОРУ с мячом.

Работа в тренажерном зале.

П/и

Заминка

**Май**

*65-67 занятие*

Теория: Правила безопасности при выполнении контрольных нормативов.

Практика:

Разминка

Комплекс ОРУ без предметов.

Контрольные упражнения

Работа в тренажерном зале.

П/и

Заминка

68 занятие

Итоговое развлечение

### **2.3 Формы и методы**

Занятия проводятся в очной форме.

При работе на тренажерах используется метод круговой тренировки.

На одно занятие формируется группа не более 8 человек.

Выявления уровня физической подготовленности детей проходит 2 раза в год: вводный – в сентябре, итоговый – в мае. Промежуточный уровень проверяется в январе.

### **2.4 Оценка результатов диагностики педагогического процесса.**

В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как выносливость и силовые качества.

Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность.

### ***Тесты для определения скоростно-силовых качеств***

#### **Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине**

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины 90 см.

#### **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)**

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

#### **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

#### **Поднимание туловища из положения лежа на спине**

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.

### **Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя**

По данному тесту также можно оценить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его из-за головы как можно дальше. При этом одна нога - впереди, другая - сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.

#### **2.5 Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во дней	Кол-во часов	Режим занятий
1 год	19.09.2022	31.05.2023	32	64	64	30

### 3. Организационный раздел

#### 3.1 Материально-техническое обеспечение программы

- физкультурный зал;
- спортивное оборудование;
- спортивный инвентарь;
- атрибуты (ленты, флажки, султанчики, маски, шапочки);
- техника (музыкальный центр,).

#### Перечень физкультурного оборудования для тренажерной зоны.

тип оборудования	основной набор	назначение
Спортивный инвентарь	<ul style="list-style-type: none"><li>- детские гантели</li><li>- малый мяч-массажер</li><li>- гимнастические палки</li></ul>	<p>для укрепления мышц рук и плечевого пояса</p> <p>для массажа кистей рук</p> <p>для укрепления мышц спины и плечевого пояса</p>
Тренажеры сложного типа	<ul style="list-style-type: none"><li>- «Велотренажер»</li><li>- «Лунная походка»</li><li>- «Беговая дорожка»</li><li>- «Ножницы»</li><li>- «Лодочка»</li><li>- «Гребля»</li></ul>	<p>для развития выносливости и укрепления мышц ног</p> <p>для развития моторно-двигательной системы</p> <p>для развития выносливости и укрепления мышц ног</p> <p>для укрепления мышц рук и спины</p> <p>для развития выносливости и укрепления мышц рук и плечевого пояса</p> <p>для развития выносливости и укрепления мышц рук и плечевого пояса</p>

	- «Скамья под штангу» - «Батут»  - «Жим ногами» - «Разгибание ног» «Баттерфляй»	для развития мышц плечевого пояса и ног. Для развития мышц ног координации Для развития мышц ног  Для развития мышц верхнего плечевого пояса, грудных и спинных мышц.
Разное	- футбол-мячи  Гимнастические коврики	для формирования правильной осанки, развития чувства равновесия, координации движений

### 3.2 Обеспеченность методическими материалами

- конспекты занятий;
- схемы выполнения упражнений;
- подборка музыкальных произведений;
- материалы консультаций для родителей.

### 3.3 Нормативно-правовая и научная литература

*Для педагогов:*

1. Власенко Н.Э Фитнес в детском саду – Пралеска, 2006, №7.
2. Власенко Н.Э С физкультурой в дружбе – Пралеска, 2008, №3.
3. Власенко Н.Э. Фитнес для дошкольников – Содействие, 2008.
4. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении – «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
5. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят – Феникс, 2004.
6. Железняк Н.Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования – ООО «ИД «Белый ветер», 2008.
7. Жукова Л. Занятия с тренажерами – Дошкольное воспитание, 2007, №1.

8. Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду (методическое пособие), 2005.

9. Чечета М.В. Фитбол – гимнастика в детском саду, 2003.

*Для детей:*

1. Зайцев, Г.К. Уроки Айболита : расти здоровым / Г.К. Зайцев .— СПб. : Детство-Пресс, 2006 .— 40 С. : ил .

2. Маршак С.Я. Рассказ о неизвестном герое М.: Детская литература, 1982 г.

*Для родителей:*

1. Ковалев Л.Н. «Спорт в семейном воспитание детей» - 1999г. - 328 с.

2. Нечаева А.Б. «Семья и спорт» - 1998г. - 376с.