

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Войсковицкая СОШ № 1» структурное подразделение

Рассмотрена на  
Педагогическом совете  
Протокол № 1  
от «31» 08 2021г.



Дополнительная общеразвивающая программа

**«Чемпионы»**

(наименование  
Программы)

**физкультурно-  
спортивная**

(направленность Программы)

**5-7 лет**

(возраст детей, на которых рассчитана Программа)

**1 год**

(срок реализации Программы)

Составитель: инструктор по физической культуре

Буянова Александра Олеговна

Гатчина  
2021г

## Пояснительная записка

### **Научно - практическая новизна и обоснованность программы:**

Именно в дошкольные годы закладываются основы здоровья, гармоничного развития, формируется личность ребенка. В старшем дошкольном возрасте происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Завершается процесс формирования скелетной мускулатуры, увеличивается длина верхних и нижних конечностей, происходит окостенение позвоночника. На основе совершенствования разных видов движений и физических качеств у детей происходит преобразование моторной сферы. Им доступно произвольное регулирование двигательной активности, стремление достичь положительного результата, а также осознанное отношение к качеству выполнения упражнений.

К шести годам у большинства появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

Двигательная активность ребёнка определяется не только потребностью в движении, но и его познавательной, интеллектуально-сенсорной, а также эмоционально – игровой активностью.

В последнее время в дошкольных учреждениях все чаще применяются нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. В этой связи актуальной становится проблема разработки программы с использованием нетрадиционных разнообразных форм, средств и методов физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

Спортивный кружок «Чемпионы» – это очень динамичная структура, которая постоянно пополняет арсенал используемых средств и методов тренировки. Новизна программы состоит в обобщении различных оздоровительных методик в единую оздоровительную систему.

### **Актуальность и перспективность**

Актуальность программы в сохранении и укреплении здоровья детей, развитии мотивации к физическому совершенствованию, создании условий для гармоничного развития личности ребенка. Отличительная особенность данной программы в возможности включения элементов аэробики в содержание занятия, в варьировании содержания занятия в зависимости от интересов детей, дополнение программы оздоровительными технологиями, соответствующими основным направлениям работы дошкольного учреждения.

Спортивный кружок «Чемпионы» привлекает своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменить содержание занятий в зависимости от интересов, возраста, физического состояния, подготовленности занимающихся.

### **Практическая направленность**

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная. Программа спортивного кружка «Чемпионы» направлена на популяризацию физической культуры и спорта, вовлечение подрастающего поколения в здоровый образ жизни и создание условий для творческой самореализации личности ребенка. Занятия студии с элементами оздоровительной аэробики оказывают положительное влияние на организм детей, их развитие при учете возрастных особенностей дошкольников.

Позитивное воздействие таких занятий выражается в следующем:

- Профилактика заболеваний;
- снижение лишнего веса;

- улучшение осанки;
- улучшение двигательных качеств (силы, гибкости, выносливости и др.);
- приобретение жизненно-необходимых двигательных умений и навыков;
- возможность предотвращения травм;
- улучшение телосложения;
- выработка привычки заниматься физическими упражнениями;
- развитие двигательной памяти.

### **Цель программы**

Основная цель программы – поддержание хорошего физического состояния дошкольников с использованием оздоровительной аэробики.

### **Задачи программы**

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Привитие интереса и любви к занятиям физической культурой и спортом.
3. Формирование потребности в двигательной активности.
4. Вовлечение родителей в совместную работу по укреплению здоровья детей.
5. Усвоение программы спортивного кружка «Чемпионы».

При реализации программы решаются следующие задачи:

#### **Образовательные:**

1. Ознакомить детей с ЗОЖ.
2. Пополнить знания детей о спорте.

#### **Развивающие:**

1. Развитие физических качеств и двигательных способностей.
2. Накопление и обогащение фонда жизненно важных навыков и умений.
3. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
4. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.
5. Развитие творческих способностей детей.
6. Формирование культуры движений.

#### **Воспитательные:**

1. Укрепление психического здоровья детей.
2. Формирование уверенности в себе, развитие правильной самооценки.
3. Способствовать развитию социальных навыков через коллективное взаимодействие.

### **Адресат**

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет. Спортивную студию дети посещают по желанию.

### **Продолжительность курса**

Программа рассчитана на год обучения. Продолжительность занятия 30 минут. Количество занятий: 1 раз в неделю.

### **Ожидаемый результат реализации программы**

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.
3. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
4. Выражена потребность в двигательной деятельности.
5. Обогащен двигательный опыт детей.
6. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия. Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
7. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
8. Проявление творческих способностей воспитанников, способности к выражению образа через движение.
9. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.
10. Усвоение программы спортивного кружка «Чемпионы»

Отследить результативность программы позволяет мониторинг результативности освоения программы, развития интегративных качеств.

### **10.2. Условия реализации программы**

Условия реализации программы:

- Программа рассчитана на 1 учебный год (октябрь- май);
- Занятия проводятся 1 раз в неделю не более 30 минут;
- Инструктору по физкультуре, ведущему занятия, необходимо вести педагогический контроль над уровнем физического развития и состоянием здоровья воспитанников.
- Группа занимающихся желательно формировать средней наполняемости — 12 человек.
- Занятия проводятся в спортивном зале.
- Инструктор по физкультуре ведет журнал посещаемости занятий, где отмечается весь объем учебного материала, педагогический и врачебный контроль и достижения самих занимающихся.

При формировании групп необходимо учитывать психофизиологические особенности ребенка.

#### **Основные аспекты программы:**

- ✓ Подбор упражнений соответствует возрасту и уровню подготовленности детей;
- ✓ Упражнения распределены с учетом возрастания физиологической нагрузки к основной части и снижения к заключительной;
- ✓ Танцевальные движения соответствуют характеру музыкального произведения;
- ✓ В программу включены упражнения разной направленности (на координацию, силу, скоростно-силовые, на гибкость и др.);
- ✓ Паузы отдыха заполняются упражнениями на дыхание;
- ✓ Музыка создает положительный эффект, связывает движения.

## Учебный план программы

№	Перечень разделов	Кол-во акад. часов	Теория	Практика
1.	Введение	1	30 мин	-
2.	Здоровый образ жизни	1	30 мин	-
3.	Общая физическая подготовка	16	-	480 мин
4.	Спортивные и подвижные игры	6	-	180 мин
5.	Соревнования и конкурсы.	4	-	120 мин
6.	Дыхательные упражнения	1	-	30 мин
7.	Релаксация	1	-	30 мин
8.	Контрольные испытания	2	-	60 мин
	<b>Итого</b>	<b>32</b>	<b>60 мин</b>	<b>900 мин</b>

### Учебно-тематический план программы для детей 5-7 лет

#### «Чемпионы»

**Цель:** Совершенствовать физические качества у детей, воспитывать стремление к выражению своих возможностей: правильно оценивать свои силы, мобилизовывать их адекватно поставленным целям.

№	Наименование тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теорети- ческих	практи- ческих	
1.	<b>Введение.</b> Вводное занятие. Спорт и здоровье. Соблюдение правил безопасности при выполнении физических упражнений, в спортивном зале.	1ч	30 мин	-	Наблюдение, мониторинг обработка результатов.
2.	<b>Здоровый образ жизни.</b> Гигиена спортсмена. Распорядок дня юного спортсмена. Спортивная экипировка. Ты и твой организм. Жизнь без вредных привычек. Здоровое питание. Физические нагрузки. Мойдодыр. Витамины.	1ч	30 мин.	-	Мониторинг
3.	<b>Общая физическая подготовка</b>	16	-	480 мин	Наблюдение

	<b>Упражнения для развития равновесия и координации движений</b>	<b>3</b>	-	<b>90мин</b>	Наблюдение за качеством выполнения упражнений
3.1	Упражнения на полу. Упражнения на уменьшенной опоре. Упражнения на гимнастической скамейке, на бревне.	1		30мин	
3.2	Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда.	1		30мин	
3.3	Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости и с поворотами.	1		30мин	
3.4	<b>Упражнения, направленные на развитие гибкости</b>	1	-	30мин	Наблюдение за качеством выполнения упражнений
3.5	Упражнения в различных стойках, наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками.	1		30мин	
3.6	Круговые движения туловищем. Прогибание лежа на животе с последующим расслаблением.	1		30мин	
	<b>Упражнения для развития силы</b>	<b>4</b>	-	<b>120 мин</b>	Наблюдение за качеством выполнения упражнений
3.7	Специальные силовые разминки. Упражнения с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, гантели и др. ). Упражнения с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре сидя сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа.	1		30мин	
3.8	Подтягивание в висе, лазание по канату с помощью ног и без помощи ног.	1		30мин	
3.9	Метание из различных исходных положений (вперед, через себя и т.д.)	1		30мин	
3.10	Подскоки на двух и на одной ноге. Прыжки вперед и в стороны. Бег с высоким подниманием бедра и т. д.	1		30мин	

3.11	<b>Упражнения, направленные на развитие быстроты</b> Подскоки на двух и на одной ноге. Прыжки вперед и в стороны. Бег с высоким подниманием бедра. Выпрыгивание вверх с разведением ног из положения упор - присев. Выбрасывание ногами предмета. Приседание на двух ногах, на одной ноге с дополнительной опорой. Незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе и др.	<b>3</b>	-	<b>90мин</b>	Наблюдение за качеством выполнения упражнений
3.12		1		30мин	
3.13		1		30мин	
		1		30мин	
3.14	<b>Упражнения, развивающие общую выносливость</b> Длительный, равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Ходьба и бег в различном темпе.	1	-	30мин	Наблюдение за качеством выполнения упражнений
3.15		1		30мин	
3.16		1		30мин	
<b>4.</b>	<b>Спортивные и подвижные игры</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>150 мин</b>	Наблюдение за качеством выполнения упражнений
<b>5.</b>	<b>Соревнования и конкурсы.</b> 2. Соревнования — эстафеты. 3. Соревнования - поединки. 4. Соревнования "Веселые старты". 5. "Спортивный значок".	<b>4</b>		<b>120 мин</b> 30мин 30мин 30мин 30мин	Наблюдение за качеством выполнения упражнений
<b>6.</b>	<b>Дыхательные упражнения</b>	<b>1</b>	-	<b>30 мин</b>	Наблюдение за качеством выполнения упражнений
<b>7.</b>	<b>Релаксация</b>	<b>1</b>	-	<b>30 мин</b>	Наблюдение за качеством выполнения упражнений
<b>8.</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>2</b>	-	<b>60 мин</b>	Мониторинг
	<b>Итого</b>	<b>32 часа</b>			

### Теоретическая часть программы

**Введение.** Вводное занятие. Спорт и здоровье. Соблюдение правил безопасности при выполнении физических упражнений, в спортивном зале.

**Здоровый образ жизни.** Гигиена спортсмена. Распорядок дня юного спортсмена. Спортивная экипировка. Ты и твой организм. Жизнь без вредных привычек. Здоровое питание. Физические нагрузки. Мойдодыр. Витамины.

## **Практическая часть программы**

### **Основные виды движений**

- Ходьба
- Бег
- Прыжки
- ОРУ

### **Перечень упражнений, рекомендуемых для использования**

#### **1. Общеразвивающие упражнения:**

##### **В положении стоя:**

- упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание - опускание, сгибания - разгибания, дуги и круги);
- упражнение для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге вперед);
- упражнения для ног (поднимание - опускание, сгибание - разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады, перемещение центра тяжести тела с ноги на ногу).

##### **В положении сидя и лежа:**

- упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения);
- упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания - разгибания, поднимания - опускания, махи);
- упражнения для мышц живота в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток, то же с поворотом туловища, поднимание ног - согнутых или с разгибанием);
- упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях (небольшая амплитуда поднимания рук, ног или одновременных движений руками и ногами с «вытягиванием» в длину).

#### **2. Ходьба:**

- размахивая руками (кисти в кулак, пальцы врозь и др.);
- сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками (одновременными и последовательными, симметричными и несимметричными) и ходьба с хлопками.
- ходьба с продвижением (вперед, назад, по диагонали, дуге, по кругу);
- основные шаги (базовые) и их разновидности, используемые в аэробике (см. ниже).

#### **3. Бег:**

- возможны такие же варианты движений, как и при ходьбе.

#### **4. Подскоки и прыжки:**

- на двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (для обеспечения безопасности выполнять перемещения в стороны рекомендуется с осторожностью);
- с переменной положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др. (чтобы избежать одностороннего чрезмерного воздействия, рекомендуется выполнять не больше 3-4 прыжков подряд на одной ноге);

- сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками.

### Игроритмика

**Цель раздела:** Развивать у детей чувство ритма и двигательных способностей. Учить детей выполнять движения под музыку красиво, свободно.

- Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»);
- Акцентированная ходьба;
- Движения руками в различном темпе.
- Выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками;
- Выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом
- Удары ногой на каждый счёт и через счёт
- Шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперёд с левой, держать, шаг вперёд с правой, держать)
- Произвольные упражнения на воспроизведение музыки;

### Дыхательные упражнения

**Цель раздела:** Содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

### Релаксация

**Цель раздела:** Учить детей правильно расслабляться

## Календарное планирование

Месяц		Задачи
Октябрь	1	Организация познавательных бесед с детьми. Стартовый мониторинг. Обеспечение жизни и здоровья детей при использовании спортивных снарядов и физкультурных пособий. Беседы о значении спорта в жизни человека. Проведение стартового мониторинга по выявлению уровня развития физических качеств. — Челночный бег — Прыжки в длину с места — Наклон туловища из положения сидя — Подъем туловища из положения лежа на спине — Подтягивание на перекладине.
	2	Упражнять в умении мягко приземляться на полусогнутые ноги в прыжках на месте. Закреплять умение подбрасывать мяч точно перед собой и правильно ловить его. Упражнять в лазанье, не пропуская реек. Подвижная игра-эстафета «Кто быстрее добежит до флажка»
	3	Ходьба по скамье, на каждый шаг высоко поднимать

		<p>прямую ногу вперед и делать под ней хлопок Челночный бег (10м * 3) Отжимание от пола и. п. лежа на животе с упором рук перед грудью Развивать перекрестную координацию в ползании. Игры с мячом «Катай быстрее»</p>
	<b>4</b>	<p><b>Игры и игровые упражнения с элементами спорта: баскетбол.</b> Подбрасывание и ловля мяча с хлопком. Отбивание мяча на месте и в движении. Перебрасывание, отбивание мяча в парах с изменением расстояния. Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. Игры с мячом «Мяч капитану».</p>
<b>Ноябрь</b>	<b>1</b>	<p>Бег «змейкой» со сменой направляющего. Общеразвивающие упражнения с мячом. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Пролезание в обручи, сцепленные между собой. Развивать умение согласовывать отбивание и ловлю мяча в парах. Закрепить умение забрасывать мяч в корзину обеими руками от груди. Обучить прыжкам через короткую скакалку, вращая ее впереди. Игра «Запрещенное движение»</p>
	<b>2</b>	<p>Укрепить мышцы, участвующие в формировании свода стопы. Общеразвивающие упражнения с гантелями. Закрепить умение бросать мяч вверх и ловить его после хлопка в ладоши (стоя на месте, в ходьбе). Закрепить умение лазать по гимнастической стенке с переходом на другой пролет. Игра «Медведь и пчелы»</p>
	<b>3</b>	<p>Укреплять мышечный корсет позвоночника. Подтягивание (лежа на животе, лежа на спине) на гимнастической скамейке. Закреплять навык энергичного отталкивания в прыжках в длину с места Закрепить умение бросать мешочек в вертикальную цель точно. Игра «Ловишка, бери ленту!»</p>
	<b>4</b>	<p><b>Эстафеты «Веселые старты»</b> Бег с передачи эстафетной палочки «Сбор пирамидки» с продеванием обруча Прыжки из обруча в обруч Бег с прокатыванием фитбол мяча Бег с подлезанием «змейкой» Броски мешочка «Попади в цель»</p>
	<b>1</b>	<p>ОРУ с гантелями. Развивать быстроту действий при подлезании под дуги разной высоты Запрыгивание на скамейку, спрыгивание с поворотом 90*,</p>

Декабрь		ползание. Развивать силу отталкивания при бросании набивного мяча. Игра «Мы веселые ребята»
	2	Ведение и передача мяча на ходу в парах, с отскоком от земли. Приучать быстро переходить от подлезания к лазанию с использованием перекрестной координации. Закрепить умение выполнять метание в вертикальную цель с разного расстояния. Игра «Мыши в кладовой»
	3	Укреплять силу рук в подтягивании в висе на гимнастической стенке. Развивать прыгучесть в прыжках в длину с места. Закрепить умение бросать мяч вверх и ловить его после хлопка в ладоши, вести мяч, отбивать мяч об пол правой и левой рукой (стоя на месте, в ходьбе). Игра «Два Мороза»
	4	<b>Игры и игровые упражнения с элементами спорта: футбол.</b> Ведение мяча ногой с обводкой конусов. Забивание мяча в ворота. Игра «Мини футбол».
Январь	1	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, со сменой направления Развивать силу рук в лазании по канату Развивать прыгучесть в запрыгивании на скамейку, спрыгивание с поворотом на 90* Игра «Попади в корзину» с бросками мяча двумя руками в баскетбольную корзину.
	2	Ходьба и бег с гантелями. ОРУ с отягощением. Формировать навык ведения и передачи мяча на ходу в парах, с отскоком от земли. Закрепить навык перехода с пролета, лазания с использованием перекрестной координации. Закрепить умение выполнять метание в движущуюся цель. Игра «Охотник и зайцы»
	3	Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе с остановкой на одной ноге Формировать навык прыжка в длину с разбега, акцентировать внимание на отталкивании и приземлении. Бросок набивного мяча. Игра «Два Мороза»
	4	Стретчинг Развивать ловкость в упражнениях с малым мячом Игры-импровизации
	1	Разновидности ходьбы и бега Элементы спортивного танца

<b>Февраль</b>		Игроритмика.
	<b>2</b>	Ходьба и бег с изменением направления. ОРУ в парах. Элементы современного танца Игра «Охотник и зайцы»
	<b>3</b>	Упражнения на развитие подвижности суставов. Комбинации из танцевальных шагов. Стретчинг
	<b>4</b>	Силовая подготовка Игра «Два Мороза» Дыхательные упражнения
<b>Март</b>	<b>1</b>	Корректирующие упражнения с гимнастической палкой. Силовая подготовка. Дыхательные упражнения. Игра «Ловишки с лентами»
	<b>2</b>	Ходьба и бег с изменением направления. Аэробика с мячами Нор. Игра «Охотник и зайцы»
	<b>3</b>	Упражнения на развитие выносливости. ОРУ в парах. Комбинации из танцевальных шагов.
	<b>4</b>	Силовая подготовка Игра «Два Мороза» Дыхательные упражнения
<b>Апрель</b>	<b>1</b>	Корректирующие упражнения. Силовая подготовка. Дыхательные упражнения. Игра «Пустое место»
	<b>2</b>	Ходьба и бег с изменением темпа и направления. Произвольные упражнения на воспроизведение музыки. Силовая подготовка. Игра «Выше ноги от земли»
	<b>3</b>	Упражнения на развитие выносливости. ОРУ в парах. Аэробика с мячами Нор. Композиция из ранее изученных шагов. Игра «Воробьи и вороны».
	<b>4</b>	Выполнение движений руками под музыку в различном темпе и с хлопками. Упражнения на скручивание. Стретчинг. Игра «Охотник и зайцы» Дыхательные упражнения.
<b>Май</b>	<b>1</b>	Силовой турнир. Дыхательные упражнения.
	<b>2</b>	Спортивные упражнения и игры: со скакалками, обручами, кеглями, кольцебросом

	<b>3</b>	Проведение итогового мониторинга
	<b>4</b>	Развлечения: Игры – эстафеты, игры соревновательного характера

**Основная форма работы:** занятие.

Научно-методическая основа программы – литературные источники по вопросам оздоровительной физкультуры, методики проведения занятий по физической культуре. Данное методическое пособие – результат многолетней работы автора, материал многократно апробирован, отобрано лучшее, интересное и наиболее любимое детьми.

Программа составлена в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании в РФ», Федеральным Законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Соответствует ФГОС ДО.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Крючек Е.С. Аэробика, содержание и методика проведения оздоровительных занятий. – СПб: Питер,2004.
2. Крючек, Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е.С. Крючек. – М.: Terra-Спор, Олимпия Пресс,2001.
3. Крючек Е.С., Кудашова Л.Т., Сомкин А.А., Малышева О.М. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: Учебное пособие. – СПб.,1994.
4. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учебное пособие. – Владивосток, 2001.
5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. М.: Физкультура и спорт,1989.
6. Рыбкина О.Н., Морозова Л.Д. Фитнес в детском саду: программа и конспекты занятий с детьми 5-7 лет. – М.: Аркти,2012.
7. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.- М.: ТЦ Сфера,2015.
8. Улитин О. Игровая физкультура, развитие чувство ритма: Для детей 5-7 лет. – М.: Карапуз,2002.
9. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. Оздоровительно-развивающая программа по танцевально-игровой гимнастике для дошкольных учреждений («Са-фи-дансе»). – СПб,1998.