

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Керчи  
Республики Крым «Детский сад комбинированного вида № 6 «Радуга»

**ПРИНЯТО**

педагогическим советом  
протокол № 1  
от 31.08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Заведующим                      Муниципального  
бюджетного                      дошкольного  
образовательного учреждения  
г. Керчи РК «Детский сад  
комбинированного вида №6 «Радуга»  
Ворон О.В.  
Приказ № 221 от 31.08.2023 г.

**ПРОГРАММА**  
**по физическому воспитанию с физически одаренными детьми**  
**6-7 лет**  
**«Спортивная секции «Геркулес»**  
*(срок реализации 1 год)*

Составитель:  
инструктор по физической культуре  
Лисевская О.В.

г. Керчь  
2023г.

## Оглавление

### **1.Целевой раздел.**

1.1.Пояснительная записка.....	3
1.2.Цель Программы.....	5
1.2.Целевые ориентиры .....	6
1.3.Форма подведения итогов .....	7

### **2.Содержательный раздел.**

2.1.Содержание программы спортивной секции «Геркулес».....	7
Подвижные игры и эстафеты	
2.2.Легкая атлетика.....	9
2.3.Школа мяча.....	9
2.4. Стретчинговые упражнения.....	9
2.5. Спортивно-массовые мероприятия.....	10
2.6.Перспективный план содержания работы спортивной секции.....	10

### **3.Организационный раздел.**

3.1. Основные методы и средства секционной работы.....	12
3.2. Структура секционных занятий.....	12
3.3. Работа с родителями.....	13
3.4. Численный состав секции и режим работы.....	13
3.5. Кадровые условия реализации Программы.....	13
3.6. Материально-техническое обеспечение программы.....	13

## **I. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа «Геркулес» разработана инструктором по физическому воспитанию Лисевской О.В. Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения города Керчи Республики Крым «Детский сад комбинированного вида № 6 «Радуга» на основе программы по физическому развитию детей 3-7 лет «Старт» под ред. Л.В.Яковлевой, Р.А.Юдиной; образовательной программы МБДОУ г. Керчи РК «Детский сад комбинированного вида №6 «Радуга»; анализе работы МБДОУ № 6 «Радуга» за 2022- 2023 учебный год и учитывает основные задачи ДОУ, направленные на охрану жизни и укрепление здоровья детей, основывается на современных инновационных здоровьесберегающих технологиях.

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – задача каждого дошкольного учреждения. Быть в движении – значит укреплять здоровье.

Стратегической задачей развития физической культуры и спорта в России на современном этапе является освоение подрастающим поколением основных ценностей физической культуры, обеспечивающих формирование физического и нравственного здоровья, интеллектуальной и творческой работоспособности.

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

За последнее время отмечается резкое ухудшение состояние здоровья и физической подготовленности детей (около 40% детей страдают хроническими заболеваниями). Повысился процент отклонений в деятельности сердечно – сосудистой, дыхательной, костно – мышечной системах, которые во многом обуславливаются недостатком двигательной активности.

Отмечается, что состояние дошкольного физического воспитания, ранней ориентации на виды спорта крайне неудовлетворительно. Возможности их дальнейшего развития без внедрения новых идей и подходов к возрастным основам формирования у детей спортивных умений и навыков весьма ограничены.

Построению данной программы сопутствуют выявленные биологические особенности раннего формирования спортивных умений наряду с дисгармоничным развитием физических качеств дошкольников. Эти процессы могут сформировать основные положения ранней ориентации детей в видах спорта.

Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. №30384) с изменениями и дополнениями от 08 ноября 2022г., 17 февраля 2023 г.;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 28.12.2022 №7184).
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрирован 18.12.2020 «61573).
5. Устав МБДОУ г. Керчи Республики Крым «Детский сад комбинированного вида № 6 «Радуга», утвержденного Постановлением Администрации города Керчи Республики Крым №2230/12 от 02.10.2019 г.

**Основная концепция программы «Геркулес»** - дополнять и совершенствовать знания, умения и навыки, которые дети получают на занятиях по физической культуре.

Программа предусматривает интеграцию всех образовательных областей основной образовательной программы ДОУ.

Предусматривает развитие следующих направлений:

- Приобщение детей к физической культуре и спорту;
- Развитие способностей детей в области физической культуры.

В соответствии с указанными направлениями в программе сформированы основные цели, определены задачи и методы их решения.

## **1.2. Цель Программы.**

Формирование у дошкольников осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта.

### **Основные задачи:**

1. Способствовать формированию потребности в повседневных занятиях физкультурой и спортом.
2. Воспитывать выносливость, ловкость, развивать быстроту, гибкость и подвижность.
3. Обучать детей групповому взаимодействию, развивать его формы посредством игр и соревнований, формировать сплоченность команды, умение подчинять свои действия и желания общим правилам ради достижения лучшего результата.
5. Формировать начальные организационно – методические умения, необходимые для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.
6. Организовывать активный спортивный досуг через игры, соревнования, конкурсы по изученным видам спорта, другие спортивные мероприятия.
7. Формировать мотивацию родителей на физическое развитие своего ребенка.
8. Пропаганда здорового образа жизни, физической культуры и спорта.

Группа комплектуется из числа детей в возрасте 6 – 7 лет, обладающих повышенными физическими способностями и имеющих наиболее высокие показатели физической подготовленности.

### ***Основные задачи теоретических занятий:***

- дать необходимые представления о значении физических упражнений в жизни и здоровье человека, о личной гигиене, технике безопасности на занятиях, о различных видах спорта, знакомить детей с таким понятием, как рациональный отдых.

### ***Основные задачи практических занятий.***

- упражнять в умении контролировать технику выполнения движений;
- обучать способам самоконтроля и самооценки;
- совершенствовать навыки самоорганизации детей в подвижных играх, спортивных играх;
- создать условия для разностороннего развития детей.

### 1.3. Целевые ориентиры

#### **Ожидаемые результаты:**

1. Разносторонняя и повышенная физическая подготовленность дошкольников, состоящих в секции (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, подвижность) .
2. Сформированность начальных организационно-методических умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организационных навыков.
3. Снижение показателей заболеваемости дошкольников, увеличение показателя индекса здоровья.
4. Формирование у детей ценностного отношения к своему здоровью и физической культуре.
5. Выступление на городских соревнованиях.

В начале и в конце учебного года проводится диагностика по уровню физической подготовленности дошкольников. Диагностика используется для мониторинга динамики уровня развития школьников.

#### **Оптимально – минимальный уровень (стандарт) физической подготовленности дошкольников.**

##### *Девочки*

Контрольные упражнения(тесты).	6 лет.	7 лет.
1. Бег 30 м/сек. (с высокого старта).	85-7,4	8,7-7,3
2. Прыжки в длину с места (см.)	90-140	75-125
3. Прыжки на скакалке (количество).	3-20	15-45
4. Прыжки в высоту с места (см)	20-35	23-40
5. Наклон вперед стоя (см)	7-10	9-15
6. Метание на дальность(см)	П 3,3-8,3 Л 3,0-5,7	П 4,0-6,8 Л 3,0-5,6
7. Поднятие в сед за 30 сек. (количество)	8-10	9-12

##### *Мальчики*

Контрольные упражнения(тесты).	6лет.	7лет.
1. Бег 30 м/с ( с высокого старта).	7,0-6,3	8,0-7,4
2. Прыжки в длину с места (см.)	100-140	80-155,4
3. Прыжки на скакалке.	3-15	7-21
4. Прыжки в высоту с места (см).	25-35	25-40
5. Наклон вперед из положения стоя(см)	4-7	5-10
6. Метание на дальность	П 4,4-9,8 Л 3,2-5,9	П 6,0-10,0 Л 4,2-6,8
7. Подъем туловища в сед за 30 сек (количество)	10-12	12-14

#### **1.4. Форма подведения итогов:**

1. Диагностика физической подготовленности.
2. Результаты соревнований.

#### **2. Содержательный раздел.**

##### **Содержание программы “Геркулес”**

В программу включены:

- упражнения ациклического характера: силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные игры.
- упражнения циклического характера: повторные пробежки 150-200 м, подвижные игры, бег низкой интенсивности, специальные беговые и прыжковые упражнения.
- Общеразвивающие упражнения, хорошо знакомые детям, разученные на физкультурных занятиях. Проводятся общеразвивающие упражнения как часть занятия или в чередовании с ходьбой и дыхательными упражнениями.

##### **2.1. Подвижные игры, эстафеты, спортивные упражнения.**

**Цель:**

- Способствовать всестороннему гармоничному физическому и умственному развитию, расширение общего кругозора детей. Дать разрядку умственному и эмоциональному напряжению.

**Значение** подвижных игр для дошкольников очень велико: они не только повышают интерес детей к занятиям, но являются одним из основных средств физического развития. Подвижные игры развивают умение применять ранее приобретенные двигательные навыки.

Инструктор, правильно подбирая и применяя игры, может добиться развития силы, выносливости, ловкости, быстроты движений и сообразительности.

Игра не должна быть стандартной, не должна часто повторяться в одном и том же варианте, иначе у детей пропадает интерес.

В зависимости от условий и размеров зала или площадки, где должны проводиться занятия, можно самим выдумать или преобразовать игру, изменить условия игры, включить дополнительные препятствия, поставить различные задачи. Все это поможет создать соответствующую эмоциональную предпосылку и в результате выполнения поставленных задач, развивать физические качества.

В ходе занятий организуются игры разной подвижности для активизации движений детей, создания и поддержания положительного эмоционального настроя, расслабления мышц, отдыха.

*Спортивные упражнения:*

**Элементы хоккея** (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

**Бадминтон.** Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

**Элементы настольного тенниса.** Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

*Подвижные игры*

**С бегом.** «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

**С прыжками.** «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

**С метанием и ловлей.** «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

**С ползанием и лазаньем.** «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

**Эстафеты.** «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий» и др.

**С элементами соревнования.** «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?» и др.

**Народные игры (РК).** «Гори, гори ясно», «Лапта», «Отдай платочек», «Заплетись плетень», «Прела-горела», «Земля-вода-огонь-воздух», «Посадка картошки», «Колечко», «Орехи», «Рыба пропала», «Догонялка», «Мяч в яме», «Император, сколько шагов ты мне подаришь?», «Горелки», «Пятнашки», «Золотые ворота», «В ручеек», «Малечена-калечена», «Горю, горю, пень», «Котылася торба», «Палочка-выручалочка», «Ой Ладоло», «Беспокойный мяч», «Рыбак, глубока ли вода?», «Займи место» и др.

## **2.2. Легкая атлетика**

### **Цель:**

- Данный раздел предусматривает работу, которая даёт возможность не только оздоровить детский организм, но и выработать у детей потребность систематически и с удовольствием заниматься физкультурой, спортом, помогает развить у детей ловкость, выносливость, умение владеть своим телом, развивает чувство самостраховки;
- Повышение двигательной активности детей.

## **2.3.«Школа мяча»**

### **Цель:**

- способствовать развитию силы мышц опорно–двигательного аппарата, развитию быстроты, выносливости, ловкости, профилактике нарушения осанки, укреплению стопы, овладению детьми различными умениями и навыками.
- В программу включены различные базовые упражнения с мячом, элементы спортивных игр - баскетбол, волейбол, футбол.

**Элементы баскетбола.** Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками **из-за** головы, от плеча. Вести **мяч** одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

**Элементы футбола.** Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой **между** расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

## **2.4.Стретчинговые упражнения**

### **Цель:**

- Содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности ребенка посредством упражнений детского игрового стретчинга.
- Форма организации: индивидуальная и подгрупповая.

*Стретчинговые упражнения* - «Ракета», «Маленький мостик», «Паровозик», «Колобок», «Экскаватор», «Гусеница», «Крокодил», «Насос», «Лодочка», «Ладошки», «Цапля», «Оловянный солдатик», «Достань мяч», «Карусель», «Растяжка», «Качалочка», «Морской канек», «Чертеночка», (см. Приложение).

## 2.5. Спортивно-массовые мероприятия

**Цель:** Воспитывать волевые качества, развивать стремление к победе и уверенность в своих силах. Учить не только получать радость от своих результатов, но и переживать за товарищей.

## 2.6. Перспективный план содержания работы спортивной секции.

№	Разделы	Задачи	Средства	Сроки
1	Подвижные игры и эстафеты	Совершенствование двигательной активности дошкольников, развитие систем и функций организма занимающихся	«Пустое место», «Белые медведи», «День и ночь», «Караси и щука», «Охотники и утки», и т. д. «Салки прыжками», «Салки на увеличенной площадке», «Перемена мест» и т. д.	В течении года
2	Легкая атлетика	Совершенствование систем и функций организма детей, овладение различными умениями и навыками, воспитание способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие качества.	Средства общей физической подготовки, повторные пробежки 150-200 метров в аэробном режиме, подвижные игры, бег низкой интенсивности до 15-20 метров в аэробном режиме, бег 30-60 метров в аэробном режиме, специальные беговые и прыжковые упражнения. (Занятия проводятся в виде игры или соревновательного многоборья после	Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь Февраль Март Апрель Май

			подготовительных упражнений) прыжки через короткую скакалку, длинную скакалку	
3.	Школа мяча	Развитие силы мышц опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, выносливости, ловкости, овладение детьми различными умениями и навыками с мячом.	Перемещения (различные виды: удержание мяча, ловля, передача, ведение мяча, бросок в кольцо с места, в движении, переводы мяча, игры с мячом.	Октябрь Ноябрь Декабрь Февраль Март Апрель
4	Стретчинговые упражнения	Укрепление и развитие гибкости и подвижности суставов , мышц шеи, рук, спины , живота; улучшение кровообращения, способствование развитию координации и осанки.	Упражнения детского игрового стретчинга на разные группы мышц, упражнения на фитболах.	В течении всего года
5	«Малые олимпийские игры»	Воспитывать волевые качества, развивать стремление к победе и уверенность в своих силах. Учить получать радость от своих результатов, переживать за товарищей.	Прыжки в длину с места, метание малых мячей на дальность правой и левой рукой, бег на скорость 30 метров, и др.,эстафеты.	май
6	Спортивные соревнования	Развитие физических качеств, совершенствование морально-волевых качеств, овладение техническими навыками	Общеразвивающие упражнения с предметами и без, специальная физическая подготовка.	В течении всего года, по итогам каждого раздела.

### **3. Организационный раздел.**

#### **3.1. Основные формы и средства секционной работы:**

Комплексность мер по подготовке физически одаренных детей предполагает сочетание двигательной активности с общедоступными закалывающими процедурами, обязательное включение в комплекс физических упражнений, элементов дыхательной гимнастики.

Учет возрастнo–физиологических особенностей ребенка предусматривает адекватность физической нагрузки возрасту, полу, уровню физического развития, биологической зрелости и здоровью.

Вся работа спортивной секции строится на основе комфортности. Ребенку необходимы позитивные эмоции от общения со сверстниками, от физических упражнений, победы и достижения, ощущение результатов, понимание того, что он делает что-то очень важное для своего здоровья.

#### **Виды занятий:**

- сюжетные;
- игровые;
- на основе стретчинговых упражнений;
- интегрированные.

По ходу занятия дети получают определенные знания, чаще всего в процессе выполнения двигательных действий. Руководитель кружка должен формировать у детей умения применять полученные знания на практике. Это создает условия для осознанных занятий физическими упражнениями. Важно, чтобы педагог творчески относился к организации занятий, используя межпредметные связи, т.е. опирался бы на те знания, которые получают дети, изучая другие предметы. Это, несомненно, обогатит кругозор детей, углубит знания, повысит интерес детей к занятиям.

#### **Средства:**

- дозированная ходьба, оздоровительный бег;
- дыхательная гимнастика;
- индивидуальная работа с детьми.
- спортивные занятия в зале и на улице;
- спортивные игры;
- школа мяча,
- подвижные игры.

#### **3.2. Структура секционного занятия.**

**I вводная часть** (разные виды ходьбы и бега, строевые упражнения, перестроение.).

**II основная часть** (ОРУ, ОВД, упражнения детского игрового стретчинга, подвижные игры.).

**III заключительная часть** (упражнения на расслабление мышц, на дыхание, рефлексия, спокойная ходьба, игры малой подвижности.)

**Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, оценивать их реакцию на предлагаемую нагрузку, следить за их самочувствием во время занятий, замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение.**

### **3.3. Работа с родителями**

#### *План работы с родителями*

В сентябре провести **индивидуальные беседы о спортивной секции по программе «Геркулес»** с родителями, дети которых имеют высокий уровень физического развития.

В феврале месяце провести **открытое занятие «Мы спортсмены просто класс!»** для родителей с целью просмотра полученных результатов детей в спортивной секции.

В марте - участие команды детей **вгородских спортивных соревнованиях «Веселые старты»** - итоги работы спортивной секции, результаты деятельности детей.

В мае - показать родителям **отчет-презентацию** о работе спортивной секции.

### **3.4. Численный состав секции и режим работы (сетка часов).**

<i>Год обучения</i>	<i>Количество детей</i>	<i>Время занятий</i>	<i>Количество занятий</i>
1 год обучения	10	30 минут	1 раз в неделю

**3.5. Кадровые условия реализации Программы:** занятия секции проводятся инструкторами по физической культуре Лисевской Оксаной Викторовной (высшая квалификационная категория), Осадчук Светланой Федоровной (первая квалификационная категория), Ручиной Лилией Валентиновной.

### **3.6. Материально-техническое обеспечение.**

Для осуществления Программы в детском саду созданы определенные условия, обеспечивающие эффективное решение задач физического воспитания и спортивной подготовки.

1. Комплектование методических пособий, подбор и распределение информационного материала по темам.
2. Методические разработки по проведению занятий и праздников.
3. Пополнение картотеки подвижных и спортивных игр.
4. Подбор музыкальных произведений для проведения занятий и праздников.

### **Список методической литературы**

1. **Адашкявичене Э.Й.** Баскетбол для дошкольников Из опыта работы. – М.: Просвещение, 1083.
2. **Антонова Л.В.** Игры на свежем воздухе. – М.: ООО ИКТЦ «ЛАДА», 2010.
3. **Буцинская П.П.** и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1990
4. **Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н.** Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты. – М.: Сфера ТЦ, 2008.
5. **Воронова Е.К.** Формирование двигательной активности детей 5-7 лет: игры-эстафеты.- Волгоград: Учитель, 2012.
6. **Ефименко Н.** "Театр физического развития и оздоровления детей". - Волгоград: учитель, 2004.
7. **Литвинова О.М.** Физкультурные занятия в детском саду. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.
8. **Соломенникова Н.М., Машина Т.Н.** Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол - гимнастика: конспекты занятий. – Волгоград: Учитель, 2011.
9. **Сулим Е.В.** Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. – М.: ТЦ Сфера, 2010.
10. **Сулим Е.В.** Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет.- М.: ТЦ Сфера, 2015.
11. **Соломенникова Н.М., Машина Т.Н.** Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий.- Волгоград: Учитель, 2013.
12. **Утробина К.К.** Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги. - М: Издательство ГНОМ и Д, 2006.
13. **Харченко Т.Е.** Спортивные праздники в детском саду. – М.: ТЦ Сфера, 2013.

**14. Яковлева Л.В, Юдина Р.А.** Парциальная программа по физическому воспитанию для детей дошкольного возраста «Старт» (методические рекомендации) – Москва: Владос, 2004.

**Техническое оснащение.**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Количество</b>
1	Спортивный комплекс (канат, кольца, Верёвочная лестница, металлическая лестница )	1
2	Мат гимнастический	3
3	Мяч волейбольный	2
4	Мяч футбольный	2
5	Фитбол	10
6	Палки гимнастические малые	10
7	Гимнастические коврики	10
8	Скакалки	10
9	Кегли (набор)	3
10	Степы	10
11	Кольцеброс (набор)	3
12	Полоса препятствий	1
13	Ленточки	10
14	Флажки	10

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845731

Владелец Ворон Ольга Васильевна

Действителен с 23.11.2022 по 23.11.2023