

Муниципальное казённое учреждение  
«Управление образования Лесозаводского муниципального округа»  
Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение  
«Детский сад № 13 Лесозаводского муниципального округа»

**УТВЕРЖДАЮ**  
Заведующий МДОБУ  
ДС 13 ЛМО  
Н.А. Сулимова  
01.08.2025 г.

## **Формула здоровья**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа

физкультурно-спортивной направленности

Возраст детей: 5 – 7 лет

Срок реализации программы: 9 месяцев.

Кучеренко Зоя Анатольевна  
инструктор по физкультуре

г. Лесозаводск

2025 г.

## **РАЗДЕЛ № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **1.1 Пояснительная записка**

#### **Актуальность**

В общей системе образования и воспитания физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия формируются здоровье, общая выносливость и работоспособность, жизнедеятельность и другие качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности. Формирование физических качеств, двигательных умений и навыков тесно связано с психическим здоровьем ребенка, с воспитанием эстетических чувств и нравственно – волевых черт личности. а практике вся система физического развития и воспитания ребенка в ДОО строится вокруг физиологического и медицинского подходов к организации воспитательно – образовательного процесса. Первостепенное значение уделяется вопросам здоровья детей и организации условий для его охраны и укрепления, а целью физического воспитания становится формирование привычки к здоровому образу жизни.

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – задача каждой дошкольной организации. Быть в движении – значит укреплять здоровье.

**Направленность Программы:** физкультурно-спортивная.

**Язык реализации Программы:** русский.

**Уровень освоения:** базовый.

**Отличительной особенностью** Программы является использование элементов фитнеса и аэробики. В Программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

**Адресат Программы:** данная программа рассчитана на девочек и мальчиков общеобразовательных групп 5-7 лет МДОБУ ДС № 13 ЛМО.

## **Организация образовательного процесса.**

Для посещения занятий по программе дополнительного образования «Юный олимпиец» у детей не требуется наличие определённых знаний и определённой физической подготовки.

Наполняемость группы от 5 до 35 человек. Занятия проводятся 2 раза в неделю:

вторник	15:35-16:05
четверг	15:35-16:05

Продолжительность образовательной деятельности в день – 1 час.  
Продолжительность образовательной деятельности в год – 72 часа. Срок реализации Программы - 9 месяцев.

### **1.2 Цель и задачи Программы**

**Цель:** развитие физических качеств детей: быстроты, ловкости, силы, гибкости, выносливости.

#### **Задачи:**

##### *Воспитательные:*

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, сознательную активность;
- воспитывать стойкость характера в стремлении к победе.

##### *Развивающие:*

- развивать основные физические качества;
- развивать воображение, абстрактное и логическое мышление;
- развивать концентрацию внимания, слухи наблюдательность, скорость мышления и скорость обработки информации.

##### *Обучающие:*

- сформировать жизненно важным двигательным навыком и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- укрепить здоровья и содействие правильному физическому

развитию дошкольников;

- обучить детей групповому взаимодействию, развивать его формы посредством игр и соревнований.

### 1.3 Содержание Программы

#### Учебный план

№	Название раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Теоретическая подготовка. Инструктаж по технике безопасности на занятиях в спортивном зале и на спортивной площадке.	10	1	9	Беседа, наблюдение
1.1.	Тема: Основы знаний о физической культуре	1	1	-	Беседа
2	Раздел 2. Формы работы с детьми по развитию движений	10	1	9	Практика
2.1.	Тема: «Эстафета». Подвижные игры	2	1	1	Эстафета
3	Раздел 3. Катание, бросание, ловля и метание мяча	10	1	9	Практика

3.1.	Тема: «Ведение мяча ногой по прямой, вокруг предметов «змейкой»»	2	1	1	Упражнения
4	Раздел4.Упражняться в ползании, перелезании, подлезании, лазании	10	1	9	Практика Упражнения
4.1.	Тема: «Проползти через туннель разными способами»	2	1	1	
5	Раздел5.Упражняться в равновесии	10	1	9	Практика упражнения
5.1.	Тема: «Сохранить равновесия сидя на мяче-фитболе».	2	1	1	
6	Раздел6.Спортивные игры. Участие в соревнованиях	11	1	10	Наблюдение анализ
6.1.	Тема: «Соревнования»	2	1	1	Эстафета
	<b>Всего:</b>	<b>72</b>	<b>12</b>	<b>60</b>	

### **Содержание учебного плана**

**Раздел 1.** Теоритическая подготовка. Инструктаж по технике безопасности на занятиях в спортивном зале и на спортивной площадке.

**Тема:** «Основы знаний о физической культуре»

**Теория.** Ознакомление детей с курсом обучения, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях в спортивном зале и на спортивной площадке.

**Практика.** Формирования умений и навыков в беге на короткие дистанции . Обучение специально беговым упражнениям для бега по дистанции. Подвижные игры с бегом до 10 м. Челночный бег. Бег 30 м и 90 м с линии старта по дорожке. Формирование умений и навыков старта и финиша в беге на короткие дистанции. Работа ног и рук при беге. Техника низкого старта. Совершенствование умений и навыков низкого старта на короткие дистанции и высокого старта на средние и длинные дистанции.

**Раздел 2.**Формы работы с детьми по развитию движений.

**Тема:** «Эстафета»; Подвижные игры.

**Теория.** Формировать потребность в ежедневной двигательной

деятельности. Развивать умение самостоятельно упражняться в движениях, организовывать не сложные игры. Развивать двигательные способности.

**Практика.** Эстафеты: «Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым ногами», «Прыжки на двух ногах из обруча в обруч», «Прокати мяч», «Переправа», «Попрыгунки», «Донеси не урони», «Хождение змейкой между предметами», «Пролезь, перепрыгни, доставь мешочек». П/и «Третий лишний», «Кто скорее?», «Охотники звери», «Бездомный заяц», «Жмурки».

**Раздел 3.** Катание, бросание, ловля и метание мяча.

**Тема:** «Ведение мяча ногой по прямой, вокруг предметов «змейкой».

**Теория.** Формировать умение вести мяч в разных направлениях. Развивать умения выполнять броски мяча вверх и ловить его. Развивать умения катать мяч на дальность с попаданием в предметы.

**Практика.** Отбивание мяча на месте, чередуя руки. Отбивание мяча в ходьбе приставным шагом вправо-влево. Броски мяча одной рукой, ловля обеими. Перебрасывание мяча парами одной рукой, способом снизу. Забрасывание мяча в корзину от груди, из-за головы. П/и «Пятнашки мячом», «Попади в цель», «Ловишки с мячом», «Кто дальше?».

**Раздел 4.** Упражняться в ползании, перелезании, подлезании, лазании.

**Тема:** «Проползти через туннель разными способами»

**Теория.** Развивать умения подлезать под препятствиями, ползать по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине.

**Практика.** Ползание на четвереньках с опорой на ладони, ползание с опорой на предплечья, проползание через туннель разными способами. П/и «Пролезь в воротики», «не задень обруч», «Белка на дереве», «Обезьяны».

**Раздел 5.** Упражняться в равновесии

**Тема:** «Сохранить равновесие сидя на мяче-фитболе».

**Теория.** Формировать умение правильно сидеть на гимнастическом мяче; развивать умение покачиваться и подпрыгивать сохраняя равновесие во время движения; развивать умение правильно поддерживать осанку.

**Практика.** Ходьба по гимнастической скамейке прямо и боком приставным шагом вправо, влево, с остановкой, поворотом вокруг себя; ходьба по гимнастической скамейке прямо с бросками мяча; ходьба и бег по наклонной доске вверх и вниз прямо; ходьба с закрытыми глазами по полу; медленный бег, по сигналу повернуться вокруг себя, продолжить бег в том же направлении.

## **Раздел 6. Спортивные игры. Участие в соревнованиях.**

### **Тема: «эстафета»**

**Теория.** Развивать выносливость, ловкость, навыки ориентировки в пространстве, внимание, решительность, быстроту реакции в эстафетах; расширять и обогащать знания детей о пользе физических упражнений для здоровья.

**Практика.** П/И: «Сбей кеглю», «На одной ножке по дорожке», «Проползи и не урони», «Прыжки на двух ногах с мячом, зажатым ногами», «Прыжки на двух ногах из обруча в обруч», «Прокати мяч», «Переправа», «Попрыгунки», «Донеси не урони»,

«Хожение змейкой между предметами», «Пролезь, перепрыгни, доставь мешочек».

## **1.4 Планируемые результаты**

### **Личностные результаты:**

- мотивация к занятиям юный олимпиец;
- готовность и способность воспитанников к саморазвитию;
- навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные:**

- умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу;
- умение сохранять заданную цель;
- умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию

взрослого;



- умение планировать свое действие в соответствии с конкретной задачей;
- умение контролировать свою деятельность по результату;
- умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника;
- умение работать по инструкции взрослого;
- умение удерживать задачу на протяжении всего времени выполнения задания.

### **Предметные результаты**

#### **К концу обучения ребенок будет:**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации).

## РАЗДЕЛ №2. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

### 2.1 Условия реализации Программы

#### Материально – техническое обеспечение:

Спортивный зал, спортивная площадка на улице, удовлетворяющая санитарно – гигиеническим требованиям, для занятий подгруппы дошкольников (5-23 человека).

Оборудование: мячи, скакалки, обручи, скамейки, мячи – фитболы, турник.

#### Учебно- методическое обеспечение

1 Укрепление здоровья ребенка в детском саду Е.А.Якимова, Н.Э.Фатюшина.

2 Конспекты физкультурных занятий. Подготовительная группа А.Ю. Патрикеев.

3 Детский фитнес Е.В.Сулим.

4 Физическая культура в детском саду Л.И.Пензулаева.

5 Физическая культура в детском саду Н.В.Полтавцева.

#### *Наглядные и дидактические материалы:*

№ п/п	Наименование	Количество	Примечание
1	Индивидуальное количество мячей	15	Для работы детей в Детском саду и дома
2	Демонстрационные материалы	1	Для работы педагога
3	Скамейки	4	Для работы детей
4	Скакалки	8	Для работы детей
5	Мячи фитболы	6	Для работы детей
6	Обручи	9	Для работы педагога и детей

## **2.2 Оценочные материалы формы аттестации Педагогический мониторинг результатов образовательного процесса**

Оценка достижений результатов происходит на трех уровнях:

1. Представление коллективного результата группы обучающихся.
2. Индивидуальная оценка результатов каждого обучающегося.
3. Качественная и количественная оценка эффективности дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы на основании суммирования индивидуальных результатов обучающихся.

*Представление коллективного результата группы обучающихся:*

Во время турниров по спортивным играм.

*Для индивидуальной оценки результатов каждого обучающегося* используется (участие в спортивных массовых мероприятиях, конкурсах).

*Педагогический контроль.*

Педагогический контроль включает в себя педагогические методики. Комплекс методик направлен на определение уровня усвоения программного материала, степень сформированности умений осваивать новые виды деятельности, развитие коммуникативных способностей, рост личностного и социального развития обучающегося.

## **2.3 Методические материалы**

Для успешной реализации программы на учебных занятиях используются:

- лекционный материал, методическая литература;
- материалы упражнений, игр;
- дидактические материалы (бланки, таблицы).
- комплект CD-дисков с релаксационной музыкой.

Для достижения поставленных цели и задач используются различные формы и методы:

1. Словесные методы обучения: лекция; инструкция; объяснение; беседа; диалог с обучающимися, обучающиеся друг с другом; консультации

2. Наглядный метод обучения: - наглядные материалы: флеш-карты, таблицы, изобразительные пособия и др.
3. Методы практично-ориентированной деятельности работы–упражнения.
4. Проектный метод - моделирование ситуаций - планирование своей деятельности.
5. Игровой метод - подвижные игры.

#### **2.4 Календарный учебный график**

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		36
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	15.09.2025 -30.12. 2025
	2 полугодие	12.01.2026-29.05.2026
Возраст детей		5 – 7 лет
Продолжительность занятие, час		1
Режим занятия		2 раза/нед.
Годовая нагрузка		72

## Список литературы

- 1 Патрикеев А.Ю. Конспекты физкультурных занятий. Подготовительная группа. М.: ВАКО, 2020.
- 2 Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 5-7 лет. М.: ТЦ СФЕРА, 2015.
- 3 Якимова Е.А., Фатюшина Н.Э. Укрепление здоровья ребенка в детском саду. СПб.: КАРО, 2014.
- 4 Каплина Е.А. Конспект ОД по физическому развитию в подготовительной группе [Электронный ресурс] // «Nsportal.ru». URL: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/12/09/konmpekt-nod-po-fizicheskomu-razvitiyu-v-podgotovitelnoy-gruppe> (дата обращения: 31.05.22 г.)
- 5 Маханёва М.Д. Воспитание здорового ребёнка [Электронный ресурс] // Парциальная программа физического развития детей URL: [https://ds7nkr.edu.yar.ru/fizicheskoe\\_razvitie\\_annotatsiya\\_k\\_programme\\_vospitanie\\_zdorovogo\\_rebenka.pdf](https://ds7nkr.edu.yar.ru/fizicheskoe_razvitie_annotatsiya_k_programme_vospitanie_zdorovogo_rebenka.pdf) (дата обращения: 31.05.22 г.)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807188

Владелец Сулимова Наталья Александровна

Действителен с 22.09.2025 по 22.09.2026