

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка – Детский сад «Сказка»
Свердловская область, г.Богданович, ул.Октябрьская, д.14а
Тел. 8(343 76) 57155, e-mail: mkdouskazka@yobgd.ru

Принята:
Педагогическим советом
Протокол № 4
От « 13 » июня 2024г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«СТРОЕВАЯ ПОДГОТОВКА»**

Возраст воспитанников 6-7 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Новоселова Снежана Евгеньевна,
инструктор по физической культуре

Богданович, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи общеразвивающей программы	7
1.3.	Содержание общеразвивающей программы	7
1.4.	Планируемые результаты	10
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	11
2.1.	Календарный учебный график	11
2.2.	Условия реализации программы	11
2.3.	Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	12
	Список литературы	13

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Строевая подготовка» (далее – ДООП «Строевая подготовка») разработана с учетом:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020г № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Приказа Минтруда России от 22.09.2021 №652н "Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Устава муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Центра развития ребенка – Детского сада «Сказка» (далее - МАДОУ «Сказка»);
- Лицензии на образовательную деятельность МАДОУ «Сказка»;

- Основной общеобразовательной программы – образовательной программы дошкольного образования МАДОУ «Сказка»;
- Дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы детей и взрослых.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Строевая подготовка» по содержательной и тематической составляющей – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Содержание занятий для детей обусловлено задачами подготовки к школе и дальнейшего обучения, а также подготовки к массовым мероприятиям. Приоритетным направлением программы является оздоровление ребенка через развитие физических качеств, двигательных умений. Систематическая двигательная активность оказывает благотворное влияние на эмоциональное состояние ребенка, воспитывает стойкий иммунитет к вредным привычкам и прививает навыки здорового образа жизни. Мышечная деятельность активизирует обменные процессы, стимулирует работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, усиливает защитные реакции, улучшает пищеварительные системы, повышает работоспособность.

Отличительной особенностью является вариативность программы, наличие авторских разработок в части подбора строевых элементов и составлении комплексов общеразвивающих и специальных упражнений в виде контрольных испытаний (тестов), что позволяет определить уровень

физической, специальной подготовленности занимающихся на определенном этапе учебного процесса.

Настоящая программа доступна всем желающим и носит оздоровительный характер. Программа адаптирована для детей 6-7 лет с учётом их уровня физической подготовленности, психолого-возрастных характеристик и направлена на общую физическую подготовку, изучение элементов строевой подготовки, формирование навыков здорового образа жизни.

Адресат: программа разработана с учетом особенностей психомоторного развития старших дошкольников, реального уровня их физической подготовленности. Для обеспечения безопасности в спортивной секции занятия проводятся в группе 11 человек с детьми в возрасте 6-7 лет. В детское объединение принимаются мальчики и девочки, желающие систематически заниматься физическими упражнениями, прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом.

На седьмом году жизни происходит дальнейшее развитие детского организма: стабилизируются все физиологические функции и процессы, совершенствуется нервная система, повышается двигательная культура.

Движения детей 6-7 лет становятся все более осмысленными, мотивированными и целенаправленными. Старшие дошкольники осознанно упражняются в различных действиях, пытаются ставить двигательную задачу, выбирая разные способы ее решения. В процессе выполнения двигательных заданий проявляют скоростные, скоростно-силовые качества, гибкость, ловкость и выносливость.

К семи годам улучшается гибкость, возрастает амплитуда движений, отмечается высокая подвижность суставов за счет эластичности мышц и связок. Отмечаются высокие темпы прироста показателей, характеризующих быстроту движений и времени двигательной реакции, скорости однократных движений, частоты повторяющихся движений. Значителен прирост

физической работоспособности и выносливости.

Режим занятий: спортивная секция организована в первой половине дня, 1 раз в неделю, продолжительностью не более 30 минут.

Объём общеразвивающей программы: занятия начинаются с 01 сентября по 31 мая, количество НОД составляет 32 часа. НОД, совпадающие с праздничными днями, переносятся на текущую неделю дополнительными занятиями с целью соблюдения тематического планирования. Даты перенесенных НОД, указываются в рабочей программе. 1 раз в год - совместное мероприятие с родителями.

Срок освоения общеразвивающей программы: реализация программы рассчитана на 1 год обучения (32 недели).

Уровневость общеразвивающей программы: стартовый (ознакомительный).

Форма обучения: групповая.

Виды занятий: Формы занятий, планируемых по каждой теме образовательной программы, можно разделить на *традиционные*: беседа, практические занятия и *нетрадиционные*: игра, эстафеты, интегрированное занятие, соревнования внутри группы.

Учебные занятия по данной программе состоят из теоретических и практических занятий. Причем большее количество часов отводится практике.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде бесед, рассказа). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики.

Форма подведения результатов: беседа, контрольное занятие, открытое занятие. Итогом детской деятельности могут служить физкультурные досуги, праздники, развлечения.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Цель: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение строевым приемам.

Задачи:

Обучающие:

- формировать представление о здоровом образе жизни, как ценности;
- формировать двигательные умения и навыки;

Развивающие:

- развивать необходимые физические качества: быстрота, сила, выносливость;
- развивать координацию движений.

Воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества: смелость, решительность.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в образовательную программу	1	1	0	Опрос
1.1	Военные парады. Техника безопасности на занятиях	1	1	0	
2	Общая физическая подготовка	15	0	15	Контрольно-проверочное занятие
2.1	Ходьба, бег, прыжки	5	0	5	

2.2	Упражнения без предметов	5	0	5	
2.3	Эстафеты, подвижные игры	5	0	5	
3	Строевые приемы	15	1	14	Контрольно-проверочное занятие
3.1	Название команд в строю	1	1	0	
3.2	Строевая стойка, повороты на месте	2	0	2	
3.3	Перестроения	3	0	3	
3.4	Повороты в движении	3	0	3	
3.5	Марш строем	3	0	3	
3.6	Строевые элементы по разделениям и в целом	3	0	3	
4	Итоговое занятие	1	0	1	Открытое занятие
	Итого:	32	2	30	

Содержание учебного плана

1. Введение в образовательную программу

1. Военные парады. Техника безопасности на занятиях.

Теория: Разновидности и характеристика строевых упражнений. Здоровый образ жизни. Личный инвентарь и одежда. Построение занятий по строевой подготовке. Поведение детей: до занятий; во время занятий; в аварийных ситуациях.

2. Общая физическая подготовка

2-6. Ходьба, бег, прыжки

Практика: Ходьба: обычная, спиной вперёд, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, спортивная, комбинированная, в колонну по одному с попеременной сменой направляющего (по сигналу тренера), фигурная: по диагонали, противходом, вправо, влево, переходящая в бег.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, по пересечённой местности, с преодолением различными препятствий.

Прыжки: в длину и в высоту, на одной и двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением, со скакалкой, комбинированные прыжки на месте на развитие координации.

7-11. Упражнения без предметов.

Практика: Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение рук вперед и назад, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставов; наклоны туловища вперед, назад, в сторону; повороты головы и туловища в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа.

Упражнения в ходьбе, в парах на сопротивление.

12-16. Эстафеты, подвижные игры.

Практика:

подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков: «Салочки ногами», «Толкачи», «Петушинный бой», «Мяч над головой», «Пятнашки».

3. Строевые приемы

17. Название команд в строю

Теория: Основные команды в строю

18-19. Строевая стойка, повороты на месте

Практика: Стойки, повороты на месте в различные направления

20-22. Перестроения.

Практика: Перестроения в строю

23-25. Повороты в движении.

Практика: Отработка поворотов в различных направлениях в движении

26-28. Марш строем.

Практика: Движение строевым шагом

29-31. Строевые элементы по разделениям и в целом.

Практика: отработка различных строевых элементов

32. Итоговое занятие.

Практика: Демонстрация умения выполнять разученные упражнения, технические приёмы, игровые задания и игры на итоговом занятии в конце учебного года.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты:

- имеет представление о расстоянии и интервалах при построениях;
- о правилах построения в условиях смотра;
- об основах личной гигиены.
- воспитанники умеют переносить центр тяжести с ноги на ногу;
- умеют выполнять строевую стойку, перемещаться и передвигаться;
- выполняют повороты и перестроения в движении строем.

Личностные результаты:

- сформируются культура общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

- развитие устойчивости интереса к здоровому образу жизни;
- сформируются такие качества личности, как самостоятельность, активность, аккуратность;
- детский коллектив сплотится, и отношения в нем будут строиться на основе взаимопомощи.

**РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО -
ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Содержание	Подготовительная к школе группа (6-7лет)
Количество возрастных групп	1
Начало учебного года	01.09.2024
Окончание учебного года	31.05.2025
Новогодние праздничные дни	30.12.2024-12.01.2025
Сроки проведения мониторинга (итогового)	12.05.2025-16.05.2025
Продолжительность учебного года (без учета диагностической недели, новогодних праздничных дней)	36 недель (32 недели)

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Материально – техническое обеспечение:

Для реализации дополнительной общеобразовательной программы «Строевая подготовка» в детском саду имеется спортивный зал, расположенный на 2 этаже, площадью: 66 кв. м, с нанесённой на полу разметкой.

Спортивный инвентарь:

- спортивные маты;
- гимнастические скамейки (2 шт.)

Информационное обеспечение:

- магнитофон;
- CD-диски (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики).

Кадровое обеспечение:

Дополнительную общеобразовательную программу «Строевая подготовка» реализует педагог дополнительного образования, имеющий педагогическое образование в соответствии с направленность программы.

Методические материалы:

1. Методическое пособие. Методика военно-патриотического воспитания детей и подростков. Н.К. Беспятова, Д.Е. Яковлева. Москва. Издательство «Айрис-пресс» 2006.

2. Начальная военная подготовка. Издательство «АСТ, Харвест». 2001.

2.3. ФОРМА КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год: вводный – в сентябре, итоговый – в мае.

В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность.

Формами подведения итогов реализации образовательной программы являются: открытые и показательные занятия, итоговые занятия, контрольные упражнения (тесты), диагностические процедуры по определению образовательного уровня и воспитанности занимающихся.

Методы педагогической диагностики: наблюдение, анкетирование, беседа, интервью, опрос, тестирование.

Данные методы можно использовать как для текущего и промежуточного контроля освоения образовательной программы, так и при анализе достижений воспитанников и коллектива.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Тесты/уровень	низкий	Ниже среднего	средний	Выше среднего	высокий
Бег 30 м/сек	Более 8,7	8,6-8,1	8-7,6	7,5-7,1	Менее 7
Бег 150 м/сек	Более 43	42,9-40,1	40-37,6	37,5-36,6	Менее 36,5
Прыжок в длину с места в см	Менее 100	101-110	111-123	124-129	Более 130
Прыжок в высоту с разбега	Менее 35	40	45	50	Более 55
Прыжок в длину с разбега	Менее 130	140-150	160-170	180-190	Более 200
Метание 200 гр. м.	Менее 5	5,1-5,7	5,8-6,8	6,9-7,9	Более 8
Гибкость см	-2	-1	0+3	+4	+5

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Детские подвижные игры/ под редакцией Е. В. Конеевой. – Ростов –на –Дону: Феникс, 2006.
2. Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – М.: АРКТИ, 2004.
3. Методическое пособие. Методика военно-патриотическое воспитание детей. Н.К. Беспятова, Д.Е. Яковлева. Москва. Издательство «Айрис-пресс» 2006.
4. Начальная военная подготовка. Издательство «АСТ, Харвест». 2001.
5. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство «Детство-пресс», 2010.