

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Балезинская средняя общеобразовательная школа № 3»  
«МБОУ «Балезинская средняя школа № 3»

Принято на педагогическом совете  
Протокол № 12 от 29.01.24г.



«Утверждаю»  
Директор

И.В. Максимова

Приказ № 30/ОД  
от 01 февраля 2024г.

*Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивные занятия»*

**Возраст обучающихся – 6 -7 лет**

**Срок реализации программы - февраль - март**

Составитель:  
Максимова Мария Николаевна,  
учитель по физической культуре  
первой квалификационной категории

Балезино, 2024 г.

## Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа составлена на основе следующих документов:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 « О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Приказ министерства просвещения РФ от 9 января 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020).

### Актуальность программы

Игровая деятельность является ведущей в дошкольном возрасте, поэтому в программе «Школе развития и творчества» на занятиях физической культурой предпочтение отдано игровой технологии, которая, учитывая природу ребёнка, отвечает его потребностям и интересам.

Программа по «Спортивным занятиям» отвечает целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира. Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся.

Подготовка ребенка к школе осуществляется на физкультурных занятиях, где посредством подвижных игр, упражнений и игровых заданий формируются необходимые для успешного обучения в школе внимание, память, мышление, речь, воображение, тонкая моторика руки дошкольника, координационные способности. Методы обучения, используемые в работе, соответствуют возрастным особенностям ребенка.

Занятия организуются в феврале - марте по субботам.

**Продолжительность занятия** - 20 минут.

**Возраст детей** - 6 - 7 лет.

Программа рассчитана на 3 занятия по 20 мин.

**Цель программы:** формировать у детей умений и навыков в физической культуре, развитие физических качеств, физической подготовленности.

### Задачи программы:

- Формировать у детей начальные представления о здоровом образе жизни;
- Сохранять, укреплять и охранять здоровье детей, повышать умственную физическую работоспособность;
- Обеспечить гармоничное физическое развитие, совершенствовать умение и навыки в основных видах движений, формировать правильную осанку;
- Развивать инициативу, самостоятельность и творчество в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений;
- Развивать интерес к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности, интереса и любви к спорту.

**Содержание занятий** опирается на программные требования:

**Ходьба** - разные способы ходьбы и их название (обычная на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом), сочетание ходьбы и бега с разными движениями; основные исходные положения; правильное положение рук и ног при выполнении разных видов ходьбы; понятие «правильная осанка». Ходьба - выполнение упражнений: «По лужам», «Черепашки», «Лошадки», «Маленькие и большие утята», «По сугробам», «Лисички», «Котята».

**Бег** – разные способы бега и их название (бег обычный, врасыпную, на носках, с высоким подниманием колен, в колонне по одному, парами, в разных направлениях). Прыжки - исходное положение при выполнении прыжка в длину, последовательность выполнения прыжка. Бег - выполнение упражнений: «Воздушные шары», «Снежинки», «Пушинки», «Полосатые лошадки», «Автобус», «Пробеги и не задень», «Листопад», «Самолёты», «Бездомный заяц».

**Прыжки** – прыжки на месте, на двух ногах с продвижением вперёд и перепрыгиванием справа и слева от шнура. Выполнение упражнений: «За морковкой», «Озорные обезьянки», «Достань снежинку», «Через ручеёк», «Зайцы и волк», «Лиса в курятнике».

**Упражнения в равновесии** - правильная поза при выполнении упражнений в равновесии; ходьба между линиями, по линиям, по гимнастической скамейке; перешагивание через предметы высотой 20-25 см. Выполнение упражнений: «Муравьиная семейка», «Машины едут по мостику», «Идём по узкой дорожке», «Цыплята».

### **Требования к результатам обучения**

По окончании программы у ребенка должны сформироваться:

- позитивное отношение к учебной деятельности;
- желание и умение организовывать свое время;
- формирование здорового образа жизни;
- развитие физических, интеллектуальных способностей.

### **Календарно-тематическое планирование**

<b>№ занятия</b>	<b>Количество занятий</b>	<b>Тема занятий</b>
<b>1</b>	<b>4</b>	Правила поведения на занятиях физической культурой в зале. Построение в колонну по одному. Игры с мячом «Будь ловким», «Пятнашки в мяч». Урок-игра. Ходьба: «По лужам», «Черепашки», «Лошадки», «Маленькие и большие утята», «По сугробам», «Лисички», «Котята».
<b>2</b>	<b>4</b>	Урок-игра. Бег: «Воздушные шары», «Снежинки», «Пушинки», «Полосатые лошадки», «Автобус», «Пробеги и не задень», «Листопад», «Самолёты», «Бездомный заяц».
<b>3</b>	<b>4</b>	Упражнение в равновесии и прыжках. Игра «Шишки, желуди, орехи», «Муравьиная семейка», «Машины едут по мостику», «Идём по узкой дорожке», «Цыплята». Прыжки: «За морковкой», «Озорные обезьянки», «Достань снежинку», «Через ручеёк»,

**Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы:**  
беседа, спортивные игры, эстафеты.

### **Список литературы**

1. Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. М.: Просвещение, 2007
2. Тимофеева Е.А. Подвижная игра с детьми младшего дошкольного возраста. – М., 1979
3. Вавилова Е.А. Учите детей прыгать, бегать, лазать. – М., 1983
4. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С. Физкультурно-оздоровительная работа. – Волгоград, 2010
5. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. «Физическое развитие и здоровье детей 3 – 7 лет», методические рекомендации, издательство Владос, 2004 г.;
6. Картушина М. Ю. «Оздоровительные занятия с детьми 6 -7 лет». Издательство: Творческий центр Сфера, методическое пособие, 2010 г.