

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр Детского Творчества» с. Александров-Гай  
Александрово-Гайского муниципального района  
Саратовской области**

Рассмотрена на заседании методического  
совета МБУ ДО «Центр Детского  
Творчества» с. Александров-Гай  
Александрово-Гайского муниципального  
района Саратовской области  
Протокол № 1 от 23.08.2024 г

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МБУ ДО «Центр Детского  
Творчества» с. Александров-Гай  
Александрово-Гайского муниципального  
района Саратовской области

О.Г. Чучуляну

Приказ № 53 от 28.08.2024 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»**

**Форма реализации:** очная

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Срок реализации программы:** 1 год

**Возраст детей:** 5-6 лет

**Составитель:** Амирова А.А. - педагог  
дополнительного образования.

с. Александров-Гай 2024

# 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

## Пояснительная записка

*Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука здоровья»* имеет физкультурно-спортивную направленность. Разработана для детей 5-6 -лет и на основании Положения о проектировании и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУ ДО «ЦДТ» с. Александров-Гай Александрово-Гайского муниципального района Саратовской области.

**Актуальность данной программы** обусловлена социальным заказом родителей на программы физкультурно – спортивной направленности. Так как современные статистические данные свидетельствуют о ежегодном снижении уровня физического и психоэмоционального здоровья детей дошкольного возраста. Современные дети ведут малоподвижный образ жизни, поэтому программы, в основе которых содержатся физические упражнения и игры являются востребованными. Программа направлена на – укрепление психического и физического здоровья, что также показывает ее актуальность.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости.

**Новизна** данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику детей. Содержание программы состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики.

**Адресат программы:** Возраст учащихся 5 – 6 лет – дети старшего дошкольного возраста. При построении учебного процесса учитываются индивидуальные особенности познавательной деятельности учащихся каждой из этих возрастных категорий.

### **Возрастные особенности учащихся.**

Возраст 5-6 лет характеризуется неравномерным развитием физических данных ребенка. В данный период может наблюдаться резких скачок роста или увеличения массы тела. Часто специалисты говорят о том, что в у 5-летних детей наступает «первый этап вытягивания». На этом же возрастном этапе у дошкольников увеличивается мышечная масса, заметно улучшается координация движений, наблюдается повышенная двигательная активность. Именно в 5-6 лет у детей развивается ловкость, выносливость, быстрота передвижения, у ребенка может наблюдаться «непоседливость». 5-6 лет — идеальный период, для того, чтобы отдать ребенка в спортивную секцию.

### **Сроки реализации программы, режим занятий, объем программы:**

Реализация данной Программы рассчитана на 1 год.

**Объем программы:** 180 часов.

**Численный состав группы** – от 12 до 20 человек. Состав группы – постоянный в течение года. **Форма работы:** групповая. В одной группе занимаются дети разных уровней подготовленности. Основным критерием отбора является желание детей.

**Форма обучения:** очная.

## **1.2. Цель и задачи.**

**Цель программы** – физическое развитие детей средствами общих физических упражнений в процессе занятий в объединении «Азбука здоровья»

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучить правилам поведения в спортивном зале и на открытых спортивных площадках во время игр;
- обучить общеразвивающим физическим упражнениям;
- изучить правила подвижных игр, игр-эстафет, спортивных подвижных игр;
- обучить приемам подвижных игр, игр-эстафет, спортивных подвижных игр.

**Развивающие:**

- развивать двигательные способности и физические качества детей (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость);

**Воспитательные:**

- способствовать приобщению детей к активному здоровому образу жизни.

## **1.3. Планируемые результаты**

В процессе реализации программы будут сформированы

### **предметные результаты**

- знание правил поведения и техники безопасности в спортивном зале и открытой спортивной площадке;
- знание основных общеразвивающих физических упражнений;
- знание подвижных игр, игр-эстафет, спортивных подвижных игр;
- умение выполнять основные общеразвивающие физические упражнения - упражнения для правильной осанки, упражнения на координацию движений, развитие ловкости, равновесия; упражнения с отягощением и без отягощения, упражнения со скакалкой, обручем, мячами;
- умение принимать участие в подвижных, спортивных играх, играх-эстафетах.

### **метапредметные компетенции**

- развитие двигательных способностей и физических качеств детей;
- развитие интереса к здоровому образу жизни.

## 1.4. Содержание программы

### Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Азбука здоровья» - Модуль 1 – 1 год обучения

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	1		1
2.	Легкая атлетика	56	16	40
3.	Кроссовая подготовка	36	20	26
4.	Гимнастика	55	25	41
5.	Подвижные игры	32	7	13
	<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>68</b>	<b>112</b>

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Модуль 1. Легкая атлетика.** Ходьба и бег. Ходьба под счет. Ходьба на носках. Обычный бег. Бег с ускорением. Прыжки: прыжки на одной ноге. На двух ногах, прыжки на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Бросок малого мяча: метание малого мяча с положения, стоя грудью в направлении метания. Общие развивающие упражнения с мячом.

#### **Модуль 2. Кроссовая подготовка.**

Понятие «скорость бега». Понятие «дистанция». Понятие «эстафета». Равномерный бег. Чередование бега и ходьбы.

#### **Модуль 3. Гимнастика.**

Акробатика: Движения под музыку. Ритмические упражнения. Строевые упражнения: Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Равновесие: Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Перешагивание и перепрыгивание через гимнастическую скамейку. Ходьба по гимнастической скамейке. Стойка на носках и одной ноге. Упражнения типа «Ласточка». Опорный прыжок: Прыжки с места в длину. Прыжки в длину с разбега. Прыжки через барьер.

Лазание: Лазание по гимнастической стенке. Вис на гимнастической стенке. Упражнения со скакалкой: Прыжки через скакалку. Прыжки через скакалку в паре.

**Модуль 4. Подвижные игры:** подвижные игры с мячом. Подвижные игры

### 1.5. Формы аттестации и их периодичность

Освоение дополнительной общеразвивающей программы «Азбука здоровья» сопровождается процедурами текущей аттестации учащихся, проводимой в формах, определенных учебным планом: итоговая сдача нормативов согласно возрасту и индивидуальных способностей воспитанника; решение ситуационных задач с целью проверки способности принимать решения с учетом приобретенных знаний и умений, тестирование, соревнования.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: участие в муниципальных соревнованиях, сдача норм ВСФКО ГТО. Основным методом диагностики по программе является педагогический анализ результатов: анкетирования, тестирование, опросы, выполнение учащимися диагностических и итоговых заданий

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Методическое обеспечение.**

#### **2.1.1. Описание приёмов и методов организации учебно-воспитательного процесса.**

Организация образовательного процесса – очная.

Основные методы обучения:

- наглядный (восприятие и усвоение детьми готовой информации, просмотр мастер-классов, видео-инструкций);
- репродуктивный (воспроизведение учащимися полученных знаний и освоенных способов деятельности);

Формы организации образовательного процесса - групповая.

**Формы** организации учебного занятия: беседа, практическое занятие, тренинговое занятие, соревнование, эстафета.

Основной формой обучения является практическая работа. Она позволяет освоить основные и специальные физические упражнения, предусмотренные программой.

Теоретический материал занимает не более 30%, подается в форме лекции, беседы, презентаций, видеороликов.

Педагогические технологии: проектные технологии, технология КТД, игровые технологии, информационно-коммуникационные, здоровьесберегающие.

### **2.2. Условия реализации**

#### **Информационное и дидактическое обеспечение программы.**

1. Учебные пособия.
2. Учебники.
3. Электронные образовательные ресурсы.
4. Учебные фильмы. Плакаты.

#### **Материально-техническое обеспечение образовательной программы Помещение:**

- спортивный зал, открытая спортивная площадка.

#### **Оборудование:**

1. Спортивный зал, открытая игровая площадка.
2. Мячи, кегли, обручи, скакалки.
3. Малые мячи для метания.
4. Рулетка, секундомер.
5. Маты, гимнастические лавки.
6. Шкафы для хранения методической литературы и пособий;
7. Электронные носители для хранения информационных ресурсов.

#### **Кадровое обеспечение реализации программы**

Педагог дополнительного образования. Образование: средне-специальное, высшее.

### Календарный учебный график.

№	Номер занятия	Дата проведения	Название раздела	Форма проведения	Количество часов			Форма контроля	Место проведения
					Всего	теория	практика		
<b>1. Вводное занятие</b>					<b>1</b>		<b>1</b>		
1	1		Подготовка организма детей к физическим нагрузкам.	Беседа. Спортивно-игровая	1		1	опрос	МБУ ДО «ЦДТ»
<b>2. Легкая атлетика</b>					<b>56</b>	<b>16</b>	<b>40</b>		
2	2/3/4/5		Ходьба обычная друг за другом.	Спортивно-игровая	4	1	3	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
3	6/7/8/9		Ходьба на носках.	Комплексное занятие	4	1	3	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
4	10/11/12/13		Медленный бег.	Комплексное занятие	4	1	3	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
5	14/15 16/17		Бег врассыпную.	Комплексное занятие	4	1	3	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
6	18/19		Ходьба в колонне по одному.	Комплексное занятие	2	1	1	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
7	20-24		Бег врассыпную по залу.	Комплексное занятие	5	1	4	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
8 9	25,26,27,28		Подскоки.	Комплексное занятие	4	1	3	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ» МБУ ДО «ЦДТ»
	29,30,31		Изучение и совершенствование техники бега.	Комплексное занятие	3	1	2	педагогическое наблюдение	

10	32,33,34		Эстафетный бег.	Комплексное занятие	3	1	2	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
11	35-36		Бег на 10,20,30 метров.	Комплексное занятие	2	1	1	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
12	37,38,39,40		Метание мяча вдаль.	Комплексное занятие	4	1	3	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
13	41,42,43,44,45		«Мой друг – тренажёр»	Комплексное занятие	5	1	4	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
14	46,47,48,49,50,51,52,53		Выполнение контрольных нормативов.	Комплексное занятие	8	3	5	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
15	54,55,56,57		Спортивные игры.	Комплексное занятие	4	1	3	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
<b>3. Кроссовая подготовка</b>					<b>36</b>	<b>4</b>	<b>28</b>		
16	58,59,60,61,62		Равномерный бег. Чередование бега и ходьбы.	Спортивно-игровая	5	1	1	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
17	63,64,65,66		Бег на носках.	Спортивно-игровая	4	1	3	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
18	67,68,69,70		Бег с выполнением заданий.	Спортивно-игровая	4	1	3	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
19	71,72,73,74,75,76,77,78		Бег в быстром темпе на 10 м (повторить 3—4 раза).	Спортивно-игровая	8		8	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
20	79,80,81,82,83,84,85		Челночный бег (3 раза по 10 м).	Спортивно-игровая	7	1	5	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
21	86,87		Бег в медленном темпе.	Спортивно-игровая	2		2	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»

22	88-93		Спортивные игры.	Спортивно-игровая	6		6	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
<b>4. Гимнастика</b>					<b>55</b>	<b>4</b>	<b>51</b>		
23	93-96		Ритмическая гимнастика.	Беседа. Спортивно-игровая	4	1	3	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
24	97-98		Силовые упражнения.	Беседа. Спортивно-	2		2	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
25	99-102		Упражнения на развитие гибкости.	Спортивно-игровая	4		4	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
26	103-107		Развитие основных видов движений.	Беседа. Спортивно-	5		5	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
27	108-113		Акробатика.	Спортивно-игровая	6	1	5	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
28	114-115		Строевые упражнения.	Беседа. Спортивно-	2	1	1	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
29	116-123		Равновесие.	Спортивно-игровая	8		8	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
30	124-127		Опорный прыжок.	Беседа. Спортивно-игровая	4		4	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
31	128-135		Прыжки в длину.	Спортивно-игровая	8		8	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
32	136-140		Упражнения со скакалкой.	Беседа. Спортивно-игровая	5	1	4	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
33	141-145		Лазание.	Спортивно-игровая	5		5	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»



34	146-147		Метание малого мяча в горизонтальную мишень с расстояния 3-4м.	Беседа. Спортивно-игровая	2		2	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
<b>Подвижные игры</b>					<b>32</b>	<b>4</b>	<b>28</b>		
35	148-151		Подвижные игры с мячом.	Спортивно-игровая	4	1	3	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
36	152-156		Подвижные игры с кеглями	Спортивно-игровая	5	1	4	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
37	157-158		Подвижные игры с обручем	Спортивно-игровая	2		2	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
38	159-161		Народные подвижные игры.	Спортивно-игровая	3		3	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
39	162-164		Подвижные игры со скакалкой	Спортивно-игровая	3	1	2	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
40	165-166		«Космические приключения»	Спортивно-игровая	2		2	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
41	167-170		«Путешествие в Спортландию»	Спортивно-игровая	4		4	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
	171-174		«Меткий стрелок»	Спортивно-игровая	4		4	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
42	175-180		Эстафеты	Спортивно-игровая	5	1	4	педагогическое наблюдение	МБУ ДО «ЦДТ»
<b>ИТОГО</b>					<b>180</b>	<b>28</b>	<b>152</b>		

## 2.4. Оценочные материалы

### Ориентировочные типологические нормативы двигательной подготовленности детей старшего дошкольного возраста

**1. Быстрота:** бег на дистанцию 30 м; выполняется с высокого старта по команде (например, хлопку в ладоши). Измеряется секундомером время в секундах, желательна с точностью до 0,1 секунды.

Возраст	Тип Оценка	Торакальный		Мышечный		Дигестивный	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
6 лет	Плохо	>8,2	>8,3	>7,7	>8,5	>8,3	>8,8
	Удовлетворительно	8,2-7,9	8,3-8,0	7,7-7,4	8,5-8,1	8,3-7,9	8,8-8,4
	Хорошо	7,9-7,3	8,0-7,3	7,4-6,6	8,1-7,3	7,9-7,2	8,4-7,7
	Очень хорошо	7,3-6,9	7,3-6,9	6,6-6,2	7,3-6,9	7,2-6,6	7,7-7,2
	Отлично	<6,9	<6,9	<6,2	<6,9	<6,6	<7,2

**2. Выносливость:** бег на длинную дистанцию. Измеряется расстояние в метрах, которое ребенок может преодолеть (в беге и ходьбе) за 6 минут.

Возраст	Тип Оценка	Торакальный		Мышечный		Дигестивный	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
6 лет	Плохо	<830	<825	<900	<800	<850	<720
	Удовлетворительно	830-880	825-875	900-950	800-850	800-850	720-760
	Хорошо	880-1000	875-950	950-1050	850-950	850-950	760-840
	Очень хорошо	1000-1050	950-1000	1050-1100	950-1000	950-1000	840-880
	Отлично		>1000	>1100	>1000	>1000	>880

## Список использованных источников и литературы

### Литература для педагога:

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка. Опыт создания авторской программы на базе дошкольного учреждения № 199 г. Н. Новгород. М, 1993.
2. Алямовская В.Г. Организация оздоровительного бега в дошкольном учреждении. М, 1996.
3. Дик Н.Ф. Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников. М, 2007
4. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 5 – 7 лет. М, 2003.
5. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. СПб, 2012
6. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении, М. 2009.
7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3 – 7 лет). М, 2002.
8. Вареник Е.Н., Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5 – 7 лет. М, 2006.
9. Нищева Н.В. Карточки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб, 2010
10. Новиковская О. Ум на кончиках пальцев. Веселые пальчиковые игры. Маленькие подсказки для родителей. СПб, 2007.
11. Силантьева С.В. Подвижные игры на каждый день для укрепления здоровья детей. СПб, 2