

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела физической культуры, и
молодежной политики администрации
муниципального округа Среднеуральск
Свердловской области

С.Г. Сивков

«__» сентября 2025 года



СОГЛАСОВАНО

Начальник МКУ «Управление
образования муниципального округа
Среднеуральск Свердловской области»

Е.С. Сюзева

«__» сентября 2025 года



УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального
бюджетного учреждения
дополнительного образования
спортивная школа «Энергия

МБУ И.А. Михеев

«__» сентября 2025 года



**Проект физкультурно-спортивной направленности
в рамках преимущества муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования спортивная школа «Энергия»
(далее-спортивная школа) и ДООУ
«Играем, растём — вместе вперёд идём!»**

Подготовили:

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе

Резенова Татьяна Алексеевна;

Инструктор-методист

Буркова Рашида Камиловна

1. Цель проекта: обеспечить плавный и мотивирующий переход детей от общего физического развития в дошкольных образовательных учреждениях (в соответствии с федеральной программой ДОУ) к систематическим и специализированным тренировкам в спортивной школе, развить интерес к спорту и формировать навыки здорового образа жизни.

Обоснование: Программа дошкольного образования включает в себя формирование базовых двигательных умений и навыков — ходьба, бег, прыгать, метать и ловить, развитие координации, равновесия и общей выносливости. Эти базовые навыки необходимы для успешного овладения специализированными видами спорта в спортивной школе. Спортивная подготовка в школе строится на развитии технических, тактических и физических качеств с учетом спортивной специализации, что требует у детей определенного уровня общей физической подготовки, сформированной в ДОУ.

2. Основные задачи:

- Формирование базовых физических навыков у детей старшего дошкольного возраста;
- Постепенное знакомство с видами спорта, представленными спортивной школой.
- Создание условий для адаптации детей к тренировочному процессу;
- Вовлечение родителей в процесс.

3. Содержание проекта

- В ДОУ: комплекс утренней гимнастики, игровые формы физической активности, знакомство с элементами разных видов спорта. Упор на развитие координации, ловкости, выносливости.

- Совместные мероприятия с тренерами-преподавателями спортивной школы: мастер-классы, спортивные праздники, просмотры тренировок.

4. Организация взаимодействия:

- Регулярные встречи педагогов ДОО и тренеров-преподавателей спортивной школы для координации методов работы; обмена методиками и примерами успешной работы; обсуждения затруднений, совместного планирование мероприятий и проектов; анализа эффективности применяемых подходов
- Размещение информации в социальной сети ВКонтакте для родителей о важности физкультуры и перспективах занятий в спортивной школе.

5. Ресурсы и оборудование:

- Использование спортивного инвентаря в ДОО, подходящего для детей младшего возраста;
- Возможность проведения занятий в спортзале спортивной школы для адаптации к новой среде.

6. Контроль и оценка эффективности:

- Обратная связь от педагогов, детей и родителей;
- Корректировка программы на основе полученных данных.

7. Участники проекта:

- Дети старшего дошкольного возраста,
- Заведующий, воспитатели и инструкторы по физической культуре ДОО
- Родители

- Руководители, тренеры-преподаватели, инструктор-методист МБУ ДО СШ «Энергия»

1 этап. Экскурсия в МБУ ДО СШ «Энергия» в рамках дня здоровья. Знакомство детей с историей существования школы. О воспитанниках, кубках, медалях, наградах. Показ фильма с целью знакомства с новыми видами спорта, также популяризацией здорового образа жизни.

2 этап. Проведение на базе детских садов мастер-классов по видам спорта.

3 этап Конкурс рисунков.

4 этап. Заключительный. Дети принимают участие в веселых стартах. Награждение.

8. *Срок проведения проекта.*

С сентября 2025 года по май 2026 года.

Спортивные мастер-классы

1. Цель: показать детям основы разных видов спорта, развить мотивацию к занятиям, поддержать преемственность между ДООУ и спортивной школой.

2. Формат:

- Краткий вводный рассказ тренера или инструктора (5-10 минут) — знакомство с видом спорта и основными правилами.
- Практическая часть (20-30 минут) — простые игровые упражнения, которые подойдут для детей разных возрастов и уровней подготовки.
- Вопросы и ответы, совместное обсуждение.
- Мини-соревнования или совместные игры для закрепления навыков.

3 Мастер-классы:

Бокс

1) Введение (5 мин) Краткий рассказ о боксе.

2) Разминка (5-7 мин)

- Легкий бег на месте, круговые движения руками, прыжки.
- "Разогревание" пальчиков (пальчиковая гимнастика).
- Упражнения на координацию: хлопки, притопы, повороты головы.

3) Изучение базовых движений (15 мин)

- Стойка: показать, как правильно стоит боксер — ноги на ширине плеч, одна чуть впереди.
- Удары: - Прямой правый и левый удар — медленно и с объяснением.
- "Боковой удар" (джеб) — в игровой форме.
- Практикуйте удары в воздух и по мягким мишеням.

4) Игры и развивающие упражнения (10 мин)

- "Светофор": дети двигаются, когда горит зеленый свет, и делают удары, когда красный.
- "Лови удар": тренер показывает движение, дети повторяют.
- Боксерские "танцы" — двигаться под музыку, имитируя движения бокса.

Велосипедный спорт

1) Введение (5 мин) - Рассказ детям, что такое велосипедный спорт и почему он полезен (сила, выносливость, здоровье). Знакомство с основными частями велосипеда: руль, педали, тормоза, колеса. Знакомство с правилами безопасности: обязательное использование шлема, катание только в безопасных местах.

2) Разминка (5-7 мин) - Простые упражнения на равновесие: ходьба по линии, стояние на одной ноге. - Активная разминка для рук и ног: махи руками, прыжки на месте, вращение плечами.

3) Ознакомление с велосипедом (10 мин)

• Пусть дети потрогают велосипед, посидят на нем, почувствуют руль и педали (супервнимание — без движения).

- Покажите, как правильно надевать шлем и застегивать ремни.

4) Навыки управления (15 мин).

- Упражнения на равновесие: дети пробуют кататься с опорными колесиками или на беговелах.
- Учимся крутить педали, тормозить плавно.
- Игры по освоению руления и маневров: объезжание конусов или мягких препятствий.

5) Игровые упражнения и эстафеты (10 мин)

- Прокатитесь по маленькой трассе с препятствиями (конусы, полосы).
- Игра «Стоп и старт»: дети быстро реагируют на команды "Стоп" и "Вперед".
- Собираение «сокровищ» на велосипеде — дети собирают мягкие предметы с трассы.

Волейбол «Прыгай, бей, забивай! Волейбол для ребят»

1) Введение (5 мин) - Рассказ, что такое волейбол, как в него играют и почему это весело и полезно. Объяснение цели игры — перебрасывать мяч через сетку так, чтобы он коснулся площадки соперников.

2) Разминка (5-7 мин)

- Легкие движения: бег на месте, прыжки, махи руками.
- Упражнения на координацию: хлопки в ладоши, передача мяча друг другу.

3) Знакомство с мячом (5 мин)

- Позвольте детям потрогать, покатать и попрыгать мячом.
- Объясните, как безопасно ловить и передавать мяч.

4) Основные навыки (15 мин)

- Ловля мяча: тренируйте ловлю двумя руками поочерёдно.
- Передача мяча: покажите, как мягко толкать мяч ладонками снизу (пас).
- Упражнения в парах с мягким мячом для развития передачи.

5) Игровые упражнения (10 мин)

- Игра «Передай мяч!»: дети передают мяч друг другу в кругу.
- «Волейбольный боулинг»: цель — сбить мягкие кегли мячом.
- Мини-игра с низкой сеткой и легким мячом — перебрасывание через сетку.

Дзюдо

1) Введение (5 мин). Краткий рассказ, что такое дзюдо — спорт, где учатся уважать друг друга и использовать силу с умом.

2) Разминка (5-7 мин)

- Простые упражнения на разогрев: бег на месте, круговые движения руками и ногами.
- Игры на развитие координации: прыжки, ползание, наклоны.

3) Основные навыки (15 мин)

- Приветствие (ребята учатся здороваться, что важно в дзюдо).
- Обучение правильному падению — как безопасно падать на ковёр, чтобы не травмироваться.
- Простые упражнения на равновесие и смещение веса: стоять на одной ноге, наклоны.

- Основные движения: шаги вперед, назад, в стороны по дзюдо.
- Легкие игровые приёмы захвата — упражнения с партнером, без бросков.

4) Игровые упражнения (10 мин)

- Игра «Дзюдоки-следопыты»: дети повторяют движения тренера, передвигаются по ковру.
- Игра на удержание равновесия: подходить друг к другу, слегка толкаться, не теряя равновесия.
- «Безопасные броски»: учим бросать мягкие мишени (например, мягкие подушки).

Лыжные гонки

1) Введение (5 мин). Рассказ детям, что такое лыжные гонки — соревнования по бегу на лыжах.

2) Разминка (5-7 мин)

- Простые упражнения без лыж: бег на месте, махи руками и ногами, наклоны.
- Игры на развитие равновесия: ходьба по линии, стояние на одной ноге.

3) Знакомство с лыжами и инвентарём (5 мин)

- Покажите и объясните строение лыж, палок и ботинок.
- Объясните, как правильно надевать лыжи и держать палки.

4) Основные навыки (15 мин) -

- Учим правильную стойку и положение тела при катании.
- Упражнения на скольжение на лыжах — как двигаться вперед и останавливаться.
- Простые шаги и переступания на месте с лыжами.

- Игры с движениями на лыжах: «следуй за мной», «найди путь».

5) Мини-эстафеты и игровые упражнения (10 мин)

- Эстафета с обходом конусов или мягких препятствий.
- Игра «Собери флажки»: дети катятся по трассе, собирают цветные флажки.
- Игра на скорость и реакцию: старт по команде «Вперед!».

Настольный теннис

1) Введение (5 мин) - Рассказ детям, что такое настольный теннис, как играют, и почему это интересно и полезно.

2) Разминка (5-7 мин)

- Простые упражнения на разминку рук и ног: махи руками, вращения запястий, бег на месте.
- Упражнения на развитие координации — хлопки в ладоши, ловля мяча.

3) Знакомство с ракеткой и мячом (5 мин)

- Позвольте детям подержать ракетку, показать, как правильно её держать (простой хват).
- Попробуйте мягко отбивать мяч в воздухе или от стола.

4) Основные навыки (15 мин)

- Упражнения на отработку подачи — мягкие и спокойные удары по мячу.
- Учимся отбивать мяч назад — сначала с помощью тренера или партнёра.
- Игры в парах, где дети пытаются перебросить мяч друг другу через сетку.

5) Игровые упражнения (10 мин)

- Игра «Цель»: дети стараются попасть мячом в определённую зону на столе.
- Игра «Кто выше»: кто дольше сможет подряд отбить мяч без ошибки.
- Мини-игры с простыми правилами, чтобы закрепить навыки.

Флорбол

1) Введение (5 мин). Краткий рассказ детям, что такое флорбол — игра с мячом и клюшкой, похожая на хоккей, но в помещении и без льда

2) Разминка (5-7 мин).

- Легкие упражнения на разогрев: бег на месте, прыжки, махи руками и ногами.
- Упражнения на координацию — ходьба с мячиком и клюшкой, простые игры в движении.

3) Знакомство с оборудованием (5 мин)

- Покажите клюшку и мяч, объясните, как их держать и использовать.
- Подчеркните правила безопасности — не махать клюшкой слишком высоко, не толкаться.

4) Основные навыки (15 мин)

- Учимся правильно держать клюшку обеими руками.
- Упражнения по ведению мяча в пределах ограниченного пространства.
- Передача мяча друг другу мягкими толчками клюшкой.
- Легкие удары по мячу в направлении ворот (можно использовать небольшие ворота или мишени).

5) Игровые упражнения (10 мин)

- Игра «Ведение мяча по трассе»: дети повторяют маршрут, обводя конусы.
- Эстафета с передачей мяча между участниками.
- Мини-игра — попытка забить мяч в ворота командами по 2-3 человека.

Футбол «Вперёд, вратарь! Футбол для детей»

1) Разминка (5-7 минут).

- Простые упражнения: бег на месте, прыжки, вращения рук.
- Игры на разминку, например, «лед и пламя» — дети бегают, пока вы не говорите «лед», тогда замирают.

2) Объяснение и показ основ (5 минут).

- Расскажите простыми словами, что такое мини-футбол.
- Покажите, как правильно держать мяч ногой, как пинать, как не толкаться.

3) Упражнения для навыков (15-20 минут)

- Ведение мяча: пусть дети покатают мяч вперед-назад ногой.
- Пинки по мячу в парах — учим точно попадать.
- Игра в «догонялки» с мячом — один ведет мяч, другой пытается достать.
- Мини-игра 3 на 3 или просто поделите детей на две команды и играйте без строгих правил.

Хоккей с мячом

1) Разминка (5-7 минут)

- Легкие беговые упражнения, вращения рук.
- Игры на разогрев, например, «Кто быстрее пронесет мяч на клюшке?»

2) Знакомство с оборудованием (3-5 минут)

- Покажите клюшку и мяч.
- Объясните, что клюшкой нужно катать или пинать мяч.
- Продемонстрируйте правильный хват.

3) Обучение базовым движениям (10-15 минут)

- Ведение мяча клюшкой: пусть дети попробуют катать мяч по линии.
- Пинание мяча: учимся толкать мяч вперед, не поднимая клюшку слишком высоко.
- Передачи в парах: учим передавать мяч партнеру.
- Сделайте упражнения веселыми, с элементами игры и соревнования.

4) Игровая часть (10-15 минут)

- Простая игра в мини-хоккей без вратаря, чтобы дети попробовали применять навыки.
- Поддерживайте правила безопасности — без силовой борьбы и толчков.

Художественная гимнастика

1) Разминка (5-7 минут)

- Легкие беговые и дыхательные упражнения.
- Простые растяжки (наклоны, вращения рук, наклоны головы).

2. Знакомство с предметами (3-5 минут)

- Покажите скакалки, ленты, мячи (если используете).
- Позвольте детям потрогать и поиграть с предметами.

2) Основные упражнения (15-20 минут)

- Дыхание и координация: простые движения руками и ногами под музыку.
- Повороты и наклоны: мягко и с поддержкой.
- Работа с лентами/скакалками: дети учатся плавно двигать предметами.
- Простые элементы балета: стоя на носочках, легкие приседания.
- Включайте элементы игры и творчества: например, «полет бабочки» или «танец ветра».

3) Мини-композиция (5-7 минут)

- Под музыку дети повторяют простую хореографию с движениями рук и ног.
- Можно включить работу с лентами или мячиками.

4. Важные моменты при проведении мастер классов:

- Убедиться, что инвентарь и оборудование безопасны и соответствуют возрасту детей.
- Делать упор на игровые формы и командную работу, чтобы детям было интересно.
- Разделить детей на небольшие группы для персонального внимания.
- Желательно пригласить родителей в качестве зрителей или помощников — это увеличит вовлечённость.

5. Организация:

- Согласовать расписание с ДООУ и спортивной школой.
- Подготовить информацию для родителей.
- Заранее подготовить площадку и инвентарь.

6. Пример анонса мастер-класса: *«Приглашаем детей на спортивный мастер-класс по мини-футболу!
Весёлые игры, новые движения и дружеская команда ждут вас!»*

Перспективный план работы

Месяц	Вид деятельности	Работа с родителями	Работа с педагогами	Ответственные
Сентябрь	Разработка проекта МБУ ДО СШ «Энергия» совместно с ДОУ	Информирование родителей об участии их детей в проекте «Играем, растём — вместе вперёд идём!»	Обсуждение проекта «Играем, растём — вместе вперёд идём!»	Резенова Т.А., заместитель директора по УВР, Буркова Р.К., инструктор-методист МБУ ДО СШ «Энергия» Инструкторы ФК ДОУ
	Встреча с директором МУ СШ «Энергия»: 1. Знакомство с спортивной школой; 2. Показ видеоролика (виды спорта, обучающиеся, достижения); 3. Мастер-класс «Прыгай, бей, забивай! Волейбол для ребят»; 4. «Вперёд, вратарь! Футбол для детей»	Проведение конкурса рисунков «Мой самый классный спорт»	Работа с документацией. Помощь в подготовке детей к конкурсу рисунков	Директор МБУ ДО СШ «Энергия» Михеев И.А., Федотов И.В., Демишнин Д.А., тренеры-преподаватели МБУ ДО СШ «Энергия», инструкторы ФК ДОУ
Октябрь	Встреча с отделением «Флорбол» Встреча с отделением «Велосипедный спорт»			Двинянинов А.Ю., Лыков А.Д., тренеры-преподаватели МБУ ДО СШ «Энергия», инструкторы ФК ДОУ
Ноябрь	Встреча с отделениями «Дзюдо»			Апалько Д.А., Чангли М.А.. тренеры-преподаватели МБУ ДО СШ «Энергия», инструкторы ФК ДОУ

Декабрь	Встреча с отделением «Лыжные гонки»			Бабицын А.А., Скороходова Е.А., Цыганок П.С., тренеры-преподаватели МБУ ДО СШ «Энергия», инструкторы ФК ДОУ
Январь	Встреча с отделением «Хоккей с мячом»			Двинянинов А.Ю., Лыков А.Д., тренеры-преподаватели МБУ ДО СШ «Энергия», инструкторы ФК ДОУ
Февраль	Встреча с отделением «Художественная гимнастика»			Пальгуева Д.В., тренер-преподаватель МБУ ДО СШ «Энергия», инструкторы ФК ДОУ
Март	Встреча с отделением «Бокс»			Бубнова М.С., Дедюлин С.М. тренеры-преподаватели МБУ ДО СШ «Энергия», инструкторы ФК ДОУ
Апрель	Встреча с отделением «Настольный теннис»			Лекомцев Ф.А., тренер-преподаватель МБУ ДО СШ «Энергия», инструкторы ФК ДОУ
Май	Заключительный этап. Веселые старты, награждение.			Тренеры-преподаватели МБУ ДО СШ «Энергия», Буркова Р.К., инструктор-методист, инструкторы ФК ДОУ