

**Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

**1.1. Пояснительная записка**

Воспитание уважительного отношения к своему здоровью необходимо начинать с детства, ведь, по мнению специалистов – медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы.

Научно – технический прогресс привел к тому, что человек все меньше и меньше понимает, что такое физический труд. А ребенок и подавно. Привычку у ребенка быть здоровым и духовно и физически надо прививать с детства, чтоб у него в будущем формировался положительный образ здорового человека.

Невольно возникает вопрос: «Почему же наши дети так часто болеют?». Видимо, все дело в том, что мы, взрослые, ошибочно считаем: для ребенка самое важное, чтобы ребёнок ни в чём не нуждался.

А родители зачастую некомпетентны в вопросах укрепления здоровья детей. Очень часто в семье говорят ребенку: «Будешь плохо кушать – заболеешь! Не будешь тепло одеваться – простудишься!» и т.д.

Но… практически очень мало в семьях говорят родители детям: «Не будешь делать зарядку – не станешь сильным! Не будешь заниматься спортом – трудно будет достигать успехов в учении!» и т.д.

**Актуальность программы.** Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений образования, т.к. от того, насколько успешно удается сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни.

В нашем детском саду много детей из многодетных, а порой и неблагополучных семей, где ребятам не уделяется должного внимания, а тем более здоровью. Педагогический коллектив, как может, с помощью оздоровительных технологий, укрепляет здоровье воспитанников, прививает им навыки здорового образа жизни, поэтому и была разработана дополнительная общеразвивающая программа «СПОРТИВНЫЕ ДЕТКИ».

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения программы:** стартовый.

**Адресат программы:** обучающиеся в возрасте от 5 до 7 лет.

**Особенности организации образовательного процесса**

Набор и зачисление в группы осуществляется через портал Персонифицированного дополнительного образования <https://25.pfdo.ru/> на основании личного заявления родителя (законного представителя) обучающегося.

**Срок освоения программы** – 1 год. Объём программы – 68 часов.

**Учебная нагрузка (в неделю)** – 2 академических часа.

**Продолжительность академического часа** – 30 минут.

**Количество человек в группе** – 10-12.

**1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** развитие физических качеств у воспитанников МДОБУ «Детский сад с. Веденка» в возрасте от 5 до 7 лет через игровую деятельность.

**Задачи программы:**

*Воспитательные:*

- воспитывать потребность в здоровом образе жизни;

- воспитывать трудолюбие, дисциплинированность, сознательную активность;

- воспитывать стойкость характера в стремлении к победе.

*Развивающие:*

- развивать наблюдательность, воображение, концентрацию внимания, слуха;

- развивать коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие общение, совместную игровую деятельность в группе, сотрудничество.

*Обучающие:*

- совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их исполнения;

- развивать двигательные умения и физические качества (мышечную силу, выносливость, подвижность);

- формировать начальные умения, необходимые для самостоятельных занятий спортом.

**1.3. Содержание программы**

Учебный план

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/  контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| **1.** | **Азбука здоровья** | **10** | **3** | **7** |  |
| 1.1 | В здоровом теле - здоровый дух | 3 | 1 | 2 | Опрос |
| 1.2. | Полезные советы Мойдодыра | 4 | 1 | 3 | Викторина,  игра |
| 1.3 | Правильное питание – залог здоровья! | 3 | 1 | 2 | Опрос, викторина |
| **2.** | **Знакомимся со спортом** | **33** | **5** | **28** |  |
| 2.1 | Спорт – это… | 2 | 1 | 1 | Игра |
| 2.2 | Пальчиковая гимнастика | 2 | - | 2 | Наблюдение,  игра |
| 2.3 | Основные движения и общеразвивающие упражнения | 8 | 1 | 7 | Наблюдение |
| 2.4 | Ну-ка, дружно стройся в ряд! | 12 | 2 | 10 | Опрос, наблюдение |
| 2.5 | Гимнастика и акробатика | 9 | 1 | 8 | Наблюдение |
| **3.** | **Спортивный досуг** | **25** | **2** | **23** |  |
| 3.1 | Подвижные игры | 15 | 1 | 14 | Игра |
| 3.2 | Соревнования, конкурсы, эстафеты | 10 | 1 | 9 | Наблюдение |
|  | **Итого:** | **68** | **9** | **59** |  |

**Содержание учебного плана**

1. **Раздел: Азбука здоровья**
   1. **Тема:** **В здоровом теле - здоровый дух**

*Теория.*Что такое здоровый образ жизни?Беседы о здоровом образе жизни, как о важнейшей ценности в жизни человека.

*Практика.* Просмотр мультфильмов, презентаций.

* 1. **Тема: Полезные советы Мойдодыра**

*Теория.* Основы и правила личной гигиены. Предметы гигиены и зачем они нужны. Гигиенические процедуры.

*Практика.* Просмотр мультфильма. Викторина «Советы Мойдодыра», игра.

* 1. **Тема: Правильное питание – залог здоровья!**

*Теория.* Беседы о здоровом питании. Основы правильного питания, разъяснение вредности быстрого питания.

*Практика.* Просмотр презентации о полезных продуктах, обсуждение. Викторина «Полезное-вредное».

1. **Раздел: Знакомимся со спортом** 
   1. **Тема: Спорт – это….**

*Теория.* Спорт – важная часть физической культуры общества. Для чего нужен спорт? Надежные способы укрепления здоровья и увеличение долголетия. Какие виды спорта есть? Инструктаж по технике безопасности на занятиях в спортивном зале и на спортивной площадке.

*Практика.* Игровая программа на свежем воздухе.

* 1. **Тема: Пальчиковая гимнастика**

*Практика.* Упражнения на работу мышц пальцев рук. Упражнения на подвижность суставов, вращательные движения. Игры: «Рожки да ножки», «На стене весит замок», «Изобрази букву (цифру) пальцами», сказка пальчиками «Репка».

* 1. **Тема: Основные движения и общеразвивающие упражнения**

*Теория.* Потребность в ежедневной двигательной деятельности. Правильная осанка. Её значение в жизни человека.

*Практика.* Упражнения для формирования правильной осанки: перед зеркалом, у стены. Упражнения со скакалкой. Упражнения с малым мячом. Упражнения с обручем. Махи ногами, растяжки, «полу шпагаты». Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения из положения, лежа на животе или на спине с предметом. Бег и ходьба с отработкой непринуждённой постановки корпуса и головы. Прыжки на двух ногах на месте и в движении. Прыжки со смещением ног вправо-влево, с продвижением вперед. Прыжки на двух или одной ноге из обруча в обруч. Ходьба с преодолением препятствий. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног и туловища. Упражнения с обручем.

* 1. **Тема:** **Ну**-**ка**, **дружно** **стройся** **в** **ряд**!

*Теория.* Строевые упражнения. Для чего они нужны?

*Практика.* Упражнения на развитие правильного положения туловища в движении. Построение в колонну по одному, перестроение. Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы. Ходьба по гимнастической скамейке различными способами. Изменение положения рук при ходьбе. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое, взявшись за руки в парах. Бег из разных исходных положений (прямо, боком, спиной, вперед). Ходьба и бег с высоким поднимание

колена. Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны. Размыкание и смыкание приставным шагом, повороты кругом. Передвижения. **2.4. Тема: Гимнастика и акробатика**

*Теория.* Польза гимнастики. Виды гимнастики. Корригирующая гимнастика. Акробатическая гимнастика.

*Практика.* Упражнения на растяжку и равновесие. Упражнения «колечко», «корзиночка». Упражнение кувырок вперед. Гимнастическое упражнение «мостик» из положения лежа. **3. Раздел: Спортивный досуг**

**3.1. Тема: Подвижные игры**

*Теория.* Игры. Виды игр. Как играть, чтобы было интересно.

*Практика.* Проведение игр на развитие основных физических качеств (игра на развитие силы, игра на развитие выносливости, игра на развитие силовых качеств, игра на развитие быстроты, игра на развитие ловкости). «У ребят порядок строгий», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Что изменилось», «Мяч - соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч - среднему», «Невод», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Удочка», «Не давай мяч водящему», «Бой петухов», «Лягушка», «Обезьянка», «Перебежка с выручкой», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Попади в мяч», «Перестрелка», «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета». Игры с обручем, со скакалкой. Игры-имитации: «Осень», «Зимняя сказка», «Весна пришла!», «Здравствуй, лето!».

**3.2. Тема:** **Соревнования, конкурсы, эстафеты**

*Теория.* Соревнования, конкурсы и эстафеты – виды и многообразие. Первые шаги к победе.

*Практика.* Проведение различных видов эстафет (эстафеты со скакалкой, эстафеты с обручем, эстафеты с мячом, прыжковые эстафеты, беговые эстафеты, комбинированные эстафеты, шуточные эстафеты).

**1.4. Планируемые результаты**

**Личностные результаты:**

*Обучающийся будет:*

* проявлять чувства ответственности, дисциплинированности;
* иметь мотивацию и устойчивый интерес к укреплению здоровья, физическому и спортивному совершенствованию.

**Метапредметные результаты:**

*Обучающийся приобретёт:*

* предпосылки учебной деятельности (самоконтроль, самооценка, обобщенные способы действия) и умения взаимодействовать друг с другом;
* улучшенное физическое и психическое состояние здоровья, в следствии оптимизации двигательного режима и развития психофизических качеств.

**Предметные результаты:**

*Обучающийся будет владеть:*

* навыками в области технологии сохранения, поддержания и укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта;
* знаниями, как осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

*Обучающийся будет уметь:*

* выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
* правильно выполнять упражнения (разогрев, плавные и медленные движения, правильное дыхание).

**РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**2.1. Условия реализации программы**

**1.** **Материально-техническое обеспечение**

Просторные светлые помещения для занятий спортом, спортивный инвентарь в расчете на количество человек в группе.

1. **Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

- методические материалы для проведения теоретических занятий;

- методические разработки занятий;

- дидактический материал (карты, схемы, таблицы, и т.д.);

- раздаточный материал (тесты, карточки-задания, листы рабочих тетрадей и т.д.);

- инструкции по охране труда и технике безопасности;

- экранно-звуковые пособия: аудиозаписи в соответствии с программой обучения;

- мультфильмы, соответствующие тематике программы.

*Список литературы для педагога:*

1. Капилевич Л. В. Общая и спортивная анатомия: учебное пособие / Л. В. Капилевич, К. В. Давлетьярова. Томск: изд-во Томского политехнического университета, 2008.
2. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова М.М. Методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М., 2008.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2008.
4. Кириллова Ю. А. О здоровье всерьез. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия у дошкольников/ Детство-Пресс - Москва, 2010.

**Нормативно-правовая база**

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими сферу дополнительного образования детей и с учётом ряда методических рекомендаций:

− Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

− Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

− Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребёнка» (утверждён на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

− Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

− Постановление Главного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей молодежи»;

− Методические рекомендации по составлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, утвержденных приказом Министерства образования Приморского края от 31 марта 2022 года № 23а-330.

**2.2. Оценочные материалы и формы аттестации**

Аттестация организуется с целью определения уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

При реализации программы используются текущий контроль, промежуточная аттестация и итоговый контроль.

*Текущий контроль* осуществляется в процессе каждого занятия.

*Промежуточная аттестация* – проводится по итогам освоения части программы.

*Итоговый контроль* - оценка уровня и качества освоения обучающимися по завершению всего обучения по программе.

**Опрос** – проверка теоретических знаний пройденных тем.

**Наблюдение** – форма контроля, которая показывает уровень усвоения нового материала в обучении ребенка в то время, когда он работает или играет (один или вместе с другими детьми).

**Игра** – метод проверки теоретических знаний в виде дидактических игр, викторин, опросов.

**Викторина** – игра, заключающаяся в ответах на вопросы.

**Оценка результатов**

По итогам составляется таблица отслеживания образовательных результатов, в которой обучающиеся по каждому разделу программы выходят на следующие уровни шкалы оценки:

1. Высокий результат – полное освоение содержания;
2. Средний – базовый уровень;
3. Низкий – освоение материала на минимально допустимом уровне.

**Таблица мониторинга образовательных результатов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И. обучающегося | **Уровень развития умений и навыков** | | | | | | | | |
| Проявляет дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество | | | Выполняет упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции. | | | Активно участвует в играх, соревнованиях, конкурсах и эстафетах | | |
| Окт. | Дек. | Май | Окт. | Дек. | Май | Окт. | Дек. | Май |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**2.3. Методические материалы**

**Методы и приемы:**

- методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой; применяются при объяснении нового материала, закреплении пройденного, отработки навыков;

- методы воспитательного воздействия: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация; применяются для выработки полезных образовательных навыков и привычек, формирования личностных качеств – ответственности и дисциплины.

**Формы обучения**

Основной формой обучения является групповое учебно-тренировочное занятие. Кроме того, наряду с групповыми, возможно и проведение индивидуальных занятий с более перспективными, одарёнными детьми. В этом заключается дифференцированный подход к обучающимся, умение моделировать учебную ситуацию в зависимости от сложившихся нюансов деятельности.

В занятия включаются упражнения преимущественно комплексного воздействия. Учитывая быструю утомляемость детей 5-6 лет, необходимо избегать чрезмерных физических усилий при выполнении физических упражнений и менять виды деятельности каждые 10-12 минут.

Использование музыкального сопровождения на занятиях создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности занимающихся. Музыкальные произведения, используемые для сопровождения занятия должны быть очень разнообразными: по жанру, стилю, форме, размеру, темпу и т.д. Но при всем этом, музыкальные произведения должны быть доступны пониманию детей. Все это позволяет сформировать у детей наиболее полное представление о разнообразии музыкальных произведений, обогатить их эмоциональными и эстетическими переживаниями, помогает в воспитании музыкального вкуса.

* 1. **Календарный учебный график**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | | 1 год |
| Продолжительность учебного года, недель | | 34 |
| Количество учебных дней | | 68 |
| Продолжительность учебных периодов | 1 полугодие | 01.10.2024  28.12.2024 |
| 2 полугодие | 09.01.2025  31.05.2025 |
| Возраст детей, лет | | 5-7 лет |
| Продолжительность занятия, час | | 1 |
| Режим занятия | | 2 раз/нед. |
| Годовая учебная нагрузка, час | | 68 |

* 1. **Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятия** | **Объем/ч.** | **Срок реализации** |
| 1 | Соревнования «Веселые старты» | 1 | октябрь |
| 2 | Беседа: «Кто спортом занимается, тот здоровья набирается» | 1 | ноябрь |
| 3 | Викторина: Зимние игры и забавы» | 1 | декабрь |
| 4 | Показательные выступления ко дню Защитников Отечества – 23 февраля! | 1 | февраль |
| 5 | Спортивная Викторина к Международному женскому дню – 8 марта | 1 | март |
| 6 | Мероприятие: «9 мая – День Победы» | 1 | май |

**СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. *Шарманова С.А.* Гимнастика в детском саду. Во саду ли, в огороде. Дошкольное воспитание, 2020.

2*. Голинына Н.С.* Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М: Издательство Московского университета, 2020.

1. *Сулим Е.В.* Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет, 2021.
2. *Ильин Е.П.* Психология спорта. Санкт-Петербург: Питер, 2019.
3. *Адашкявичене Э.Й.* Спортивные игры и упражнения в детском саду. М.: Просвещение, 1992.