

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ ………………………………………… 3

1.1. Пояснительная записка …………………………………………………………………………. 3

1.2. Цели и задачи программы ………………………………………………………………………. 5

1.3. Содержание программы………………………………………………………………………..... 5

1.4. Планируемые результаты……………………………………………………………………….. 6

2. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ……………………………………. 8

2.1. Условия реализации программы……………………………………………………………….. 8

2.2. Оценочный материал и формы аттестации…………………………………………………….. 8

2.3. Календарный учебный график…………………………………………………………………. 10

Список литературы………………………………………………………………………………….. 11

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Super детки» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания»

- Устав МДОБУ.

*Актуальность* дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Super детки». В последнее время приоритетным направлением дошкольного образования стала физкультурно-оздоровительная работа. Это вызвано целым рядом объективных причин: слабое здоровье детей; недостаточная организация профилактики заболеваний, отсутствие положительного примера по соблюдению здорового образа жизни для детей со стороны родителей; в условиях технического прогресса резко снижается двигательная активность взрослых и детей.

На современном этапе развития система физкультурного образования детей дошкольного возраста требует инновационных изменений. Увеличился спрос родителей на дополнительные образовательные услуги. Результаты анкетирования родителей воспитанников МДОБУ «Детский сад общеразвивающего вида № 10 Лесозаводского городского округа», подтвердили повышенный спрос на дополнительную образовательную услугу по физическому воспитанию.

Оптимизировать работу в данном направлении можно с помощью различных оздоровительных методик и технологий, т.к. доказано, что систематические занятия дошкольников физическими упражнениями, планомерное повышение нагрузок при текущем медико-педагогическом контроле дают устойчивое повышение двигательной активности, помогают противостоять всевозможным заболеваниям.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Super Детки» предусматривает формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, воспитание правильной осанки, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, развитие гигиенических навыков, освоение знаний о физическом воспитании, спортом, интереса к их результатам.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Super Детки» дает возможность получать оздоровительный эффект и показаны всем детям, как здоровым, так и имеющим в данный момент постоянные или временные отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом.

  Проблема здоровья болеющих детей и детей с ослабленным здоровьем выдвигает на первый план индивидуализацию воспитательно-образовательного процесса, понимаемую как организацию адаптации личности в процессе развития, воспитания и оздоровления. Физическая активность оказывает благоприятное влияние на эмоциональное состояние ребенка.

*Направленность* дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – физкультурно - спортивная, она способствует увеличению двигательной активности детей и воспитанию ЗОЖ.

*Уровень освоения*: общекультурный

*Отличительная особенность*: Комплексы занятий разработаны с учетом возрастных и функциональных возможностей детей и варьируются с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка (упрощение или усложнение). При выборе также учитываются желания самих детей, их инициатива и активность.

Использование разнообразных средств, методов и форм проведения практических занятий позволяет добиться реализации творческого потенциала воспитанников особенности.

*Адресат программы:* дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Super Детки» рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет). С низким уровнем физической подготовки.

*Условия набора и формирования групп*. Участниками являются дети, стремящиеся улучшить физическую подготовленность. Набор проводится на основании медицинских заключений и желания родителей (законных представителей) детей посещающих детский сад.

*Срок и освоение программы:* решением педагогического совета ежегодно устанавливается срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Super Детки». В связи с этим реализация осуществляется в течение одного учебного года с 01 сентября по 31 мая.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Super Детки» рассчитаны с учетом предусмотренного учебного плана на 1 учебный год. Проводятся в возрастных группах с 5 до 7 лет, осуществляются один раз в неделю, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях, 36 занятий в год (с сентября по май).

Продолжительность занятия для детей 5 - 7 летнего возраста -1 час. Число детей в группе - не превышает 15 человек. Так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

Основной формой организации занятий в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Super Детки» являются групповые тренировки с использованием различного оборудования, предусмотрена работа в малых группах, парах, тройках и индивидуальная работа. В процессе работы используются общеразвивающие и специально подобранные физические упражнения и игры, игровые беседы с элементами движения, подвижные игры, эстафеты, мини-состязания .

**1.2 Цель и задачи программы**

Цель программы:

Укрепление физического здоровья детей с помощью физического развития.

Задачи программы:

*Воспитательные:*

* воспитать взаимопомощь, трудолюбие;
* сформировать представление о влиянии физических нагрузок на организм;
* сформировать желание в выборе здорового образа жизни.

*Развивающие:*

* способствовать обогащению двигательного опыта через физические упражнения;
* развивать физические способности детей;
* способствовать развитию физических качеств, определяющих формирование личности обучающегося.

*Обучающиеся:*

* обучить основам здорового образа жизни;
* обучить комплексам физических упражнений оздоровительной направленности;
* обучить навыкам проведения самоанализа физического и эмоционального состояния.

**1.3 Содержание программы**

*Учебный план одного года обучения*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Super детки», реализуется через специально организованные занятия, которые проводятся 1 раз в неделю. Расписание занятий составляется и утверждается администрацией с учетом наиболее благоприятного режима для воспитанников, их возрастных особенностей, возможностей использования зала.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** |  | **Количество** | **часов** | **Формы**  **аттестации/**  **контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | Вводное занятие, понятие о технике безопасности | 2 | 2 | - | беседа |
| **2** | Легкая разминка | 6 | 1 | 5 | соревнования |
| **3** | Подвижные игры | 8 | 1 | 7 | соревнования, эстафеты |
| **4** | Спортивные упражнения | 12 | 1 | 11 | соревнования, эстафеты |
| **5** | Итоговые занятия | 8 | 1 | 7 | соревнования |
| **6** | **Итого** | **36** | **6** | **30** |  |

Содержание учебного плана одного года обучения

**Раздел 1**

***Тема 1.*** Вводное занятие, понятие о технике безопасности.

**Раздел 2**

Теория: Инструктаж техники безопасности и правила поведения в зале.

***Тема 2.*** Легкая разминка

Теория: Изучение техники бега, прыжковой техники, техники метания.

Практика: бег на короткие и длинные дистанции, прыжковые упражнения, метание мяча на дальность и в цель.

***Тема 3.*** Подвижные игры

Теория: Правила игры.

Практика: “Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”,

“Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”,

“Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д.

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

***Тема 4.*** Спортивные упражнения.

Теория: Правила игры, техника передвижения.

Практика: «Быстро в колонну», «Мяч над головой», «Пройди – не задень», «Пингвины», «Пас на ходу», «Стоп», «Переноска мячей», «Быстро возьми», «С кочки на кочку».

Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами

***Тема 5.*** Итоговые занятия.

Теория: Правила игры, техника передвижения.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, в трой иловые упражнения. Преодоление полосы препятствий.

**1.4 Планируемые результаты**

После обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Super детки» дети достигнут следующих результатов:

л**ичностные**

* приобретут новые знания, умения;
* осознают свои трудности и стремиться к их преодолению;
* научатся поддерживать здоровый образ жизни.

**Метапредметные .** Дети будут уметь:

* ставить цель, планировать деятельность по достижению результата;
* устанавливать контакт со сверстниками и взрослыми;
* работать в команде, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
* оказывать помощь другим;

**Предметные результаты.** После обучения дети будут уметь:

* выполнять бег на короткие и длинные дистанции на время;
* выполнять прыжок в длину с места;
* выполнять кросс без учета времени;
* выполнять общеразвивающие упражнения;
* выполнять базовые элементы спортивных игр.

**2.** **ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**2.1 Условия реализации программы**

*Материально- техническое обеспечение:*

Важным условием выполнения учебной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Super детки» является достаточный уровень материально-технического обеспечения. В дошкольном учреждении созданы необходимые и достаточные условия для осуществления дополнительного образования воспитанников физкультурно - оздоровительной направленности.

Для реализации программы зал оборудован ковровым покрытием, что обеспечивает соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений.

В зависимости от формы организации образовательного процесса в работе используются:

*Оборудование и инвентарь:*

- физкультурный зал;

- массажные дорожки;

- роликовые массажёры, массажные мячи;

- гимнастические палки разных размеров и веса;

- мячи разного размера и веса;

- мелкий инвентарь для профилактики плоскостопия;

- гимнастическая стенка;

- навесные доски: плоские, ребристые;

- гимнастические скамейки различной высоты;

- канат, верёвочная лестница;

- картотека комплексов ОРУ, подвижных игр.

*Информационное обеспечение:*

Мультимедийное оборудование:

-   Ноутбук (подборки иллюстраций, открыток, рисунков по темам программы)

-  музыкальный центр (аудио по спортивным и подвижным играм, эстафетам, разминкам)

**2.2 Оценочный материалы и формы аттестации:**

В течение учебного года в объединении с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводятся три вида контроля:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вид контроля** | **Время проведение** | **Цель проведения** | **Форма контроля** |
| Входной | В начале учебного года (сентябрь) | Определение уровня развития детей, их творческих способностей и физических возможностей | Собеседование,  викторины; конкурсы;  выполнение заданий соревновательного характера |
| промежуточный | В середине учебного года ( декабрь) | Определение степени усвоения учащимися учебного материала | беседа, конкурс,  соревнование,  зачет, опрос |
| итоговый | В конце учебного года (май) | Определение изменения уровня развития учащихся, их творческих способностей и физических возможностей, определение результатов обучения | Беседа, опрос, конкурс,  соревнование, |

Уровень теоретической подготовки определяется через зачетные теоретические занятия по разделам программы в форме беседы  и заданий.

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно-практических заданий, сдачи спортивных нормативов, во время зачетных учебно-тренировочных занятий.

*Форма аттестации*: формы отслеживания и фиксация образовательных результатов - карты учёта достижений обучающихся, тестирование, анкетирование родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

выступления детей на массовых спортивных праздниках в дошкольном учреждении «День здоровья», «Папа, мама, я - спортивная семья»;

открытое занятие,

соревнование,

итоговые соревнования или мероприятия, с вручением грамот и медалей.

Фиксация информации о достижениях детей размещается на сайте детского сада, в мессенджерах.

**2.3 Методические материалы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Super детки» составлена по принципу последовательного практического изучения тематических занятий. Каждое занятие является учебно - тренировочным и комплексным, носит игровой характер и включает различные упражнения на развитие выносливости, координации движений, силы и гибкости.

В целях четкой организации учебно-воспитательного процесса, травмо-безопасности занятий, а также учитывая специфику программы в занятиях используются:

* строевые упражнения;
* проведение занятия сочетая одновременный показ и рассказ;
* используются общепедагогические приемы физической культуры: зеркальный показ, медленное пошаговое выполнение движения;
* метод усложнения - постепенная подача материала от простого к сложному; разнообразие движений обеспечивается путем постепенного добавления к простейшему варианту упражнения все новых и новых деталей;
* для лучшего усвоения нового материала соблюдаются принципы: постепенность, повторяемость, систематичность;
* отдается предпочтение упражнениям динамического характера, которые приучают занимающихся к различному темпу их выполнения, но для предупреждения утомления у детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений используется метод чередования нагрузки;
* темп музыкального сопровождения определяет темп движения;

Занятия строятся в соответствии с традиционной структурой построения занятия и делятся на три основных части:

*Подготовительная часть* занятия вводит детей в работу и подготавливает к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. В содержание входят строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, лёгкий бег, прыжки на месте и в продвижении, приставные шаги, марш на месте, полуприседания, дыхательные упражнения.

*Основная часть* занятия задача основной части занятия - овладение специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида. В эту часть входят упражнения всех степеней интенсивности, с большей амплитудой - подъем коленей, подскоки, бег, прыжки, танцевально-ритмические движения с работой крупных мышц.

*Заключительная часть* занятия задача этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки и привести детей в более спокойное состояние. Основные упражнения - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

**2.4 Календарный учебный график**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | | 1 год |
| Продолжительность учебного года, неделя | | 36 |
| Количество учебных дней | | 36 |
| Продолжительность  учебных периодов | 1 полугодие | 01.09.2023 – 31.12.2023 |
| 2 полугодие | 09.01 2024 – 31.05.2024 |
| Возраст детей, лет |  | 5 – 7 |
| Продолжительность занятия, час | | 1 |
| Режим занятий | | 1раз/нед. |
| Годовая учебная нагрузка, час | | 36 |

Список литературы

1. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
2. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Теория и история физической культуры. М.: КноРус, 2020. 448 с.
4. <https://www.maam.ru/detskijsad/kartoteka-podvizhnyh-igr-v-dou-mozdukova-natalja-vladimirovna.html>
5. https://infourok.ru/kartoteka-sportivnih-podvizhnih-igr-i-estafet-dlya-detey-let-2880416.html