

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Лебяжинский детский сад №24 «Дюймовочка»
Алексеевского муниципального района Республики Татарстан**

Принята на заседании
педагогического от совета
от «30» 09 2024г
Протокол № 2

Утверждаю:



30 /Зверева Е.П./
14 от «09» 10 2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
МБДОУ Лебяжинского детского сада №24 «Дюймовочка»**

кружка «Юные олимпийцы»

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год (72 часа)

Автор составитель:
Мишечкина Марина Алексеевна
Воспитатель

село Лебяжье, 2024

Информационная карта образовательной программ

1	Учреждение	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Лебяжинский детский сад №24 «Дюймовочка» Алексеевского муниципального района Республики Татарстан
2	Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа кружка «Юные олимпийцы»
3	Направленность программы	Физкультурно-оздоровительная направленность
4	Сведения о разработчиках	
4.1	ФИО, должность	Мишечкина Марина Алексеевна, воспитатель
5	Сведения о программе:	
5.1	Срок реализации	на 1 год обучения
5.2	Возраст обучающихся	рассчитана на детей 5-7 лет
5.3	Характеристика программы: -тип программы -вид программы -принцип проектирования программы -форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная программа -- общеразвивающая
5.4	Цель программы	Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, создание условий для удовлетворения их естественной потребности в движении и дозирование физической нагрузки с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей организма ребёнка.
5.5	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	Базовый уровень
6	Формы и методы образовательной деятельности	Традиционные занятия Игровые занятия Занятия – путешествия Познавательные
7	Формы мониторинга результативности	Промежуточная аттестация, итоговая аттестация, тестирование, практический зачёт.
8	Результативность реализации программы	
9	Дата утверждения и последней корректировки программы	<u>28.09.2024</u>
10	Рецензенты	

Оглавление

2. Информационная карта
3. Оглавление
4. Пояснительная записка
5. Учебный (тематический) план
6. Содержание программы
7. Планируемые результаты освоения программы
8. Организационно-педагогические условия реализации программы
9. Формы аттестации контроля
10. Оценочные материалы
11. Список литературы
12. Приложения:

Приложение 1. Материал аттестации.

Приложение 2. План воспитательных мероприятий

2. Пояснительная записка

Направленность программы «Юные олимпийцы» - физкультурно-спортивная.

Нормативно-правовое обеспечение программы – Дополнительная общеразвивающая программа «Юные олимпийцы» составлена на основе:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями)
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р
4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
6. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме
9. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;
10. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 31 января 2022 года № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций») (если программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);
11. Устав МБДОУ Лебяжинского детского сада №24 «Дюймовочка» Алексеевского муниципального района Республики Татарстан, утвержденный Исполнительным комитетом Алексеевского муниципального района Республики Татарстан от 11 июня 2021 года № 237.

Актуальность программы заключается в том, что:

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно - правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно - эпидемиологическом благополучии населения», а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации» и др.

Перечисленные документы и меры, принимаемые органами управления образованием, помогли достичь определенных результатов стабилизации, а в ряде дошкольных учреждений качественного улучшения детского здоровья, но вместе с тем показатели заболеваемости дошкольников продолжают ухудшаться.

По данным НИИ гигиены и профилактики заболеваний детей, подростков и молодежи, за последние десятилетия состояние здоровья дошкольников резко ухудшилось: снизилось количество детей первой группы здоровья (с 23,2 до 15,1%) и увеличилось - детей второй группы, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья (с 60,9 до 67,6%) и третьей группы - с хроническими заболеваниями (с 15,9 до 17,3%). Вызывает тревогу тот факт, что к моменту поступления в школу отмечается тенденция роста хронической заболеваемости у детей.

В настоящее время происходят качественные изменения в осознании ценности жизни и здоровья человека.

Но уровень здоровья населения в целом крайне низок. В вопросах оздоровления детей рука об руку должны идти медики, педагоги, психологи, валеологи, другие специалисты, а первоначальным этапом оздоровления детей должна выступать семья.

При этом должна быть преемственность, начиная с родителей, далее воспитателей, учителей и т.д.

Основной задачей должно стать воспитание у населения потребности быть здоровым, беречь и укреплять здоровье, ценить счастье здоровья. Дошкольный возраст охватывает период жизни от рождения до 7 лет. Именно в этот период осуществляются наиболее интенсивный рост и развитие важнейших систем организма и их функций, закладывается база для всестороннего развития физических и духовных способностей. Этот возраст наиболее благоприятен для закаливания организма, овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными умениями, гигиеническими навыками и т.д. Для этого необходима систематическая работа по формированию осознанного отношения детей к здоровью через физическое воспитание. Педагогическая целесообразность программы «Юные олимпийцы» заключается в том, что существенно поможет повысить интерес детей к физическим занятиям и стимулировать двигательную активность ребёнка без ущерба здоровью, в раскрытии творческого потенциала и умственных способностей детей.

Отличительные особенности программы «Юные олимпийцы» Новизна программы определяется повышенным интересом в настоящее время к проблеме физического развития детей раннего и дошкольного возраста. В отличие от содержания основной образовательной программы дошкольного образования в рамках решения физкультурно-оздоровительных задач данная программа отличается тем, что в нее включены: - в разминке увеличения количества и качества упражнений, выполняемых детьми поточным способом по кругу.

Предлагается разные виды ходьбы: одна нога на пятке, другая на носке; ходьба на четвереньках («слоники», «обезьянки», «раки», «пауки»).

Оригинальные игровые приёмы: например, во время бега дети должны взять один и два пластмассовых шара (кубика) из корзины, и, пробежав один круг, положить их обратно в корзину; прыжки в высоту с разбега до какого-либо предмета (бубен, платочек); бег с заданиями по сигналу свистка педагога; один сигнал - бег в другую сторону, два поворота вокруг себя на 360 градусов, присесть на корточки, встать и продолжить бег.

Рифмованные фразы, произносимые во время выполнения упражнений, в разминке, повышает интерес и помогает правильно выполнить упражнения, например, мы на пятках топ- топ - топ (ходьба на пятках); обезьянки, обезьянки, бегут дружно по полянке (ходьба на четвереньках); побежали, побежали никого не обгоняли (бег).

Повышает интерес к занятиям спортивно- дидактические игры «Строитель», «Построй пирамидку», «Полоса препятствий». Разнообразные игры с мячом по кругу: ведение прямо, боком, спиной, на коленях, во время бега, броски вверх, ведение ногами и другие - позволяет детям лучше овладеть навыками владения мячом.

На занятиях также используется комплексы точного массажа и дыхательной гимнастики.

Ведения в структуру занятий упражнений с элементами акробатики, систематизированных под названием «**Весёлый тренинг**» позволяет детям в игровой форме развивать гибкость, координацию; укреплять мышцы; понимать, как они владеют своим телом.

Неотъемлемым элементом программы является система ежемесячных физкультурных развлечений «Спортландия» которые состоят из ритмичных танцев, разнообразных эстафет и игр состязательного характера, помогающих детям закрепить основные движения, и повысить двигательную активность.

Педагогическая целесообразность программы «Занимательная физкультура» заключается в том, что существенно поможет повысить интерес детей к физическим занятиям и стимулировать двигательную активность ребёнка без ущерба здоровью, в раскрытии творческого потенциала и умственных способностей детей.

Особенностью программы является то, программа «Занимательная физкультура» не исключает соединения положительных качеств существующих и вновь разнообразных форм проведения занятий с дошкольниками. Вместе с тем её отличает: что ежедневно проводится по 3-4 занятия с детьми разных возрастов, поэтому планирование занятий осуществлено, по возможности, с единым оборудованием и инвентарём. Это сокращает затраты сил и времени педагога на подготовку и частую смену спортивного инвентаря для занятий разно возрастными группами, предусмотрены групповые, игровые и индивидуальные формы занятий в разных возрастных группах с использованием единого оборудования и инвентаря. Это сокращает затраты сил и времени педагога и частую смену спортивного инвентаря для занятий в разных возрастных группах.

Цели программы:

Развитие двигательной деятельности у детей дошкольного возраста с использованием элементов спортивного тренинга и подвижных игр.

Создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника.

Задачи программы В процессе реализации программы решаются следующие основные задачи:

Обучающие задачи:

- Обучать разнообразным видам движений.
- Знакомить с основными видами движений.
- Обучать подвижными играми с правилами.
- Обучать различным спортивным тренингам.

Развивающие задачи:

- Развивать психофизические качества: силу, выносливость, быстроту, ловкость, выносливость. - Развивать правильное формирование опорно-двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики.
- Развивать технику выполнения основных видов движений.
- Развивать начальные представления о некоторых видах спорта.
- Развивать - раскрыть творческий потенциал ребёнка.
- Развивать волевых качеств личности (усидчивость, терпение, умения доводить работу до конца).

Воспитательные задачи:

- Воспитывать патриотические чувства.
- Воспитывать любовь к спорту и ЗОЖ.
- Воспитывать чувство целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.
- Воспитание трудолюбия, коллективизма, человечности и милосердия, обязательности и ответственности.
- Воспитание культуру поведения и бесконфликтного общения в коллективе.

Дидактические принципы построения и реализации программы «Занимательная физкультура»

1. Принцип научности - построение образовательной деятельности в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.
2. Принцип систематичности - непрерывность, планомерность.
3. Принцип постепенности - использование правил: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».
4. Принцип индивидуальности - при работе учитывать физиологическую и психологическую стороны развития каждого ребенка.
5. Принцип доступности - материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил детей. Умелое соблюдение принципа доступности - залог оздоровительного эффекта.
6. Принцип учета возрастного развития движений - степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.
7. Принцип чередования нагрузки - предупреждение утомления детей, чередование нагрузки и отдыха.
8. Принцип зрительной наглядности - демонстрация движений.
9. Принцип сознательности и активности - формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, самокоррекции действий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

Адресат программы.

Возраст обучающихся от 5 до 7 лет, дошкольники.

Объем программы: 72 часа за весь период обучения.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий по программе

Формы организации образовательного процесса (индивидуальные, групповые и т.д.) и виды занятий по программе.

По форме занятия - групповые, преимущественно с одновозрастным составом.

Виды занятий:

- занятия по традиционной схеме;
- занятия, состоящие из набора подвижных игр большой средней и малой интенсивности;
- занятия - тренировки в основных видах движений;
- ритмическая гимнастика;
- занятия-соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;
- занятия-зачеты, во время которых дети сдают физкультурные нормы;
- сюжетно-игровые занятия и т.д.

Основными **методами и приемами** организации учебно-воспитательного процесса являются:

- методы развития силы -метод повторных усилий;
- метод развития динамической силы
- метод изометрических усилий (характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме, когда при выполнении упражнений сила прикладывается к неподвижному предмету и длина мышц не изменяется) и др.;
- методы развития быстроты движений - игровой метод; метод облегченных внешних усилий (уменьшение дистанции, высоты и т.д.); метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной интенсивностью, соревновательный метод и др.;
- методы развития выносливости - интервальный метод (разновидность повторного метода), т.е. дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба либо медленный бег; метод игры скоростей (заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения) и др.;
- методы развития гибкости - метод многократного растягивания; игровой метод; музыкально-ритмические упражнения и др.
- методы развития ловкости - повторный и игровой методы; соревновательный метод и др.;
- показ;
- объяснение;
- пошаговая устная инструкция к выполнению упражнений;
- повторение;
- рассматривание иллюстративного материала;
- просмотр тематических презентаций;
- музыкальное сопровождение.

При этом в работе с детьми младшего возраста (младшая и средняя группы) преобладают приемы опосредованного обучения (игра), объяснение, сопровождающееся показом, выполнение детьми упражнений совместно с инструктором и др.

В старших группах ведущими являются методы и приемы прямого обучения, а также методы и приемы, направленные на формирование двигательных качеств (строго дозированные упражнения, повторение их через определенные интервалы времени, увеличение интенсивности движений и др.)

Принципы организации образовательного процесса:

- *Систематичности и последовательности.* Для полноценного физического совершенства необходимо соблюдение системности, непрерывности всего материала и повторение его на последующих занятиях.
- *Оздоровительной направленности.* При проведении занятий необходимо учитывать возраст детей, их физическую подготовку, принадлежность ребенка к определенной медицинской группе и обеспечить рациональную двигательную нагрузку.
- *Доступности и индивидуализации.* Планируя занятия, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, его интересы и возможности.
- *Гуманизации.* Все занятия строятся на основе комфортности, доверительного общения с взрослым и сверстниками.
- *Творческой направленности,* результатом которого является самостоятельное создание ребенком новых

движений, основанных на использовании его двигательного опыта. *-Наглядности.* Принцип тесно связан с осознанностью: то, что осмысливается ребенком при словесном задании, проверяется практикой, воспроизведением движения, в котором двигательные ощущения играют важную роль.

В начале каждого занятия несколько минут отведено беседе, завершается занятие обсуждением успеха детей.

Виды занятий

Лекция, практические занятия, творческий проект, защита творческой работы (игра, выставка, конкурс), презентация (вида деятельности, программы, сайта, и т.п.), деловые игры, экскурсии и т.д.

Срок освоения программы: Программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (72 часа).

Наполняемость учебной группы: в группе 15 чел.

3. Учебный (тематический) план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

№	Название разделов	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
	Мониторинг.	0,5	0,25	0,25	Вводный контроль, (проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.)
I.	Общая физическая подготовка.	2,5	1,25	1,25	
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	0,5	0,25	0,25	Беседа, обсуждение.
1.2	Основные движения: ходьба, бег, метание, прыжки	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
1.3	Итоговое занятие. Техника выполнения основных движений.	1	0,5	0,5	Контроль. Анализ движений.
II.	Игровой стрейчинг.	9	2,5	6,5	Промежуточный
2.1	Игровой стрейтчинг. Разучивание основных упражнений.	1	0,5	0,5	Контроль. Анализ движений.
2.2.	Игровой стретчинг. Сюжетно-игровое занятие по сказке «Цыпленок и солнышко»	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
2.3	Игровой стрейтчинг. Сюжетно-игровое занятие по сказке «Цыплёнок и солнышко». 2 часть	1	-	1	Контроль. Анализ движений.
2.4	Игровой стретчинг. Сюжетно-игровое занятие по сказке «Лесовички». 1 часть	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
2.5	Игровой стрейчинг. Сюжетно-игровое занятие «Лесовички». 2 часть	1	-	1	Контроль. Анализ движений.
2.6	Игровой стрейчинг. Сюжетно –игровое занятие «Пчелки». 1 часть	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)

2.7	Игровой стрейчинг. Сюжетно –игровое занятие «Пчелки». 2 часть	1	-	1	Контроль. Анализ движений.
2.8	Игровой стрейчинг. Сюжетно-игровое занятие. «Весёлые ребята»	1	0,5	0,5	Контроль. Анализ движений.
2.9	Итоговое занятие. «Все вместе!»	1	-	1	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
III.	«Весёлые тренинг».	16	7	9	Контроль. Анализ
3.1	Весёлые тренинги: «Цапля»,	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
3.2	Весёлый тренинг: «Оловянный солдатик»	1	0,5	0,5	Контроль. Анализ движений.
3.3	Весёлые тренинги: «Если будет трудно»,	1	0,5	0,5	Контроль. Анализ движений.
3.4	Весёлый тренинг: «В мире сказок и приключений»	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
3.5	Весёлый тренинг: «Самолёты»	1	0,5	0,5	Контроль. Анализ движений.
3.6	Весёлый тренинг «Птица №1»	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
3.7	Весёлый тренинг: «Птица №2»	1	-	1	Контроль. Анализ
3.8	Весёлый тренинг: «Зимнее забавы»	1	0,5	0,5	Контроль. Анализ движений.
3.9	Весёлые тренинги: «Плавание на байдарках»	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль
3.10	Весёлый тренинг: «Карусели»	1	0,5	0,5	Контроль. Анализ движений.
3.11	Весёлый тренинг «Перебежки»	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
3.12	Весёлый тренинг «Качалка»	1	0,5	0,5	Контроль. Анализ
3.13	Весёлый тренинг «Велосипед»	1	0,5	0,5	Контроль. Анализ
3.14	Весёлый тренинг «Колобок»	1	0,5	0,5	Промежуточный
3.15	Весёлый тренинг «Гусеница»	1	0,5	0,5	Контроль. Анализ движений.
3.16	Итоговое занятие. «Любимый тренинг»	1	-	1	Промежуточный контроль
IV.	Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки	6	1,5	4,5	Контроль. Анализ движений.
4.1	Осанка- основа здоровья №1	1	0,5	0,5	Контроль. Анализ движений.

4.2	Плоскостопию-нет № 1	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
4.3	Осанка- основа здоровья № 2	1	-	1	Контроль. Анализ движений.
4.4	Плоскостопию-нет №2	1	-	1	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
4.5	Итоговое занятие. «Проверка осанки.	1	0,5	0,5	Контроль. Анализ движений.
4.6	Итоговое занятие. «Проверка плоскостопия»	1	-	1	Контроль. Анализ движений.
V	V. Ритмическая гимнастика.	9	4,5	4,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
5.1	Ритмическая гимнастика «Вместе весело шагать»	1	0,5	0,5	Контроль. Анализ движений.
5.2	Ритмическая гимнастика «Зверобика»	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
5.3	Ритмическая гимнастика «Четыре таракана и сверчок»	1	0,5	0,5	Контроль. Анализ движений.
5.4	Ритмическая гимнастика «Три поросенка»	1	0,5	0,5	Контроль. Анализ движений.
5.5	Ритмическая гимнастика «Дружба»	1	0,5	0,5	Контроль. Анализ движений.
5.6	Ритмическая гимнастика «Красная лента»	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
5.7	Ритмическая гимнастика «Помогатор»	1	0,5	0,5	Контроль. Анализ движений.
5.8	Ритмическая гимнастика «Цып, цып, цыплята»	1	0,5	0,5	Контроль. Анализ движений.
5.9	Итоговое занятие «Потанцуем!»	1	0,5	0,5	Контроль. Анализ движений.
VI	«Элементы дыхательной гимнастики».	9	4,5	4,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
6.1	«Рубка дров», «Каланча»	1	0,5	0,5	Контроль. Анализ
6.2	«Воздушные шары», «Тигр на охоте»	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)

6.3	«Лотос», «Поезд»	1	0,5	0,5	Контроль. Анализ движений.
6.4	«Дышим животом», «Ежики»	1	0,5	0,5	Контроль. Анализ движений.
6.5	«Грибок», «Погончики»	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
6.6	«Луговые цветы», «Одуванчик»	1	0,5	0,5	Контроль. Анализ движений.
6.7	«Журавль», «Вырасту большой»	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
6.8	«Цветок распускается», «Гуси лебеди летят»	1	0,5	0,5	Контроль. Анализ движений.
6.9	Итоговое занятие. «Узнай по жестам- название гимнастики»	1	0,5	0,5	Контроль. Анализ движений.
VII.	«Элементы фитбола».	11	4,5	6,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
7.1	Фитбол-гимнастика Комплекс №1. Динамические упражнения.	1	0,5	0,5	Контроль. Анализ движений.
7.2	Фитбол-гимнастика Комплекс № 1. Динамические упражнения. (закрепление).	1	-	1	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
7.4	Фитбол-гимнастика Комплекс №2. «Пусть бегут неуклюже» Динамические упражнения.	1	0,5	0,5	Контроль. Анализ движений.
7.5	Фитбол-гимнастика Комплекс №2. «Пусть бегут неуклюже» Динамические упражнения. (закрепление)	1	-	1	Контроль. Анализ движений.
7.6	Фитбол -гимнастика. Комплекс №3. «Веселые гуси». Динамические упражнения.	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
7.7	Фитбол -гимнастика Комплекс № 4. «Веселые гуси» (закрепление)	1	-	1	Контроль. Анализ движений.
7.8	Фитбол –гимнастика. Динамические упражнения. Комплекс №5. «Солнышко»	1	0,5	0,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
7.9	Фитбол –гимнастика. Динамические упражнения. Комплекс №5. «Солнышко» (закрепление)	1		1	Контроль. Анализ движений.
7.10	Фитбол-гимнастика Комплекс №6. «Улыбка», «Часики». Динамические упражнения.	1	0,5	0,5	Контроль. Анализ движений.

7.11	Фитбол-гимнастика Комплекс №6. «Улыбка», «Часики». Динамические упражнения (закрепление)	1	-	1	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
7.12	Итоговое занятие «Фитбол-игра»	1	-	1	Контроль. Анализ движений.
VIII	«Элементы спортивных игр»	7	1,5	5,5	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
8.1	«Футбол»	1	0,5	0,5	Контроль. Анализ движений.
8.2	«Футбол»	1	-	1	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
8.3	«Волейбол»	1	0,5	0,5	Контроль. Анализ движений.
8.4	«Волейбол»	1	-	1	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
8.5	«Бадминтон»	1	0,5	0,5	Контроль. Анализ движений.
8.6	«Бадминтон»	1	-	1	Промежуточный
8.7	«Баскетбол»	1	-	1	Контроль. Анализ движений.
IX	«Спортландия»	2	-	2	Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений)
9.1	Спортивный праздник «Спортландия»	1	-	1	Итоговое занятие
9.2	Весёлые старты посвященный Дню защиты детей «В месте веселей»	1	-	1	Итоговое занятие
	Итого:	72	27,5	44,5	

4. Содержание программы 1 года обучения

Введение. Мониторинг (1 ч.)

Теория. Знакомство с содержанием занятий с обучающимися. Правила техники безопасности. Знакомство с оборудованием.

Практика. Выполнение основных видов движений.

Формы контроля: проверка физических данных детей, опрос, обсуждение.

I. Общая физическая подготовка. (2,5 ч.)

Теория: Знакомство с основой терминологии общеразвивающих упражнений.

Практика: Выполнение изолированных движений головой, грудной клеткой, тазобедренным суставом, ногами, и их сочетание. Ходьба с различными положениями рук, ритмическая ходьба с подсчётом, с хлопками в ладоши. Выполнение упражнений наклон вперед, касаясь руками пола; ходьба выпадами. Чередование бега и ходьбы до 500-800 м; различные виды беговых упражнений. Прыжки с места в высоту, длину, по разметкам, боком; метание большого и малого мяча: двумя

руками из-за головы, левой и правой рукой с места и в горизонтальную цель, в вертикальную цель; метание на заданное расстояние; метание на дальность с закрытыми глазами. Лазание по гимнастической стенке; подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через гимнастические скамейки.

Формы контроля: Промежуточный контроль, (опрос, обсуждение, анализ движений). Итоговое занятие: техника выполнения основных видов движений.

II. Игровой стрейчинг. (9 ч.)

Теория. Общие сведения о стретчинге. Техника безопасности. Знакомство с техникой выполнения упражнений (суставная гимнастика) потягивания за конечностями.

Практика. Выполнение упражнений.

Форма контроля: Промежуточный контроль, (опрос, обсуждение, анализ движений). Итоговое занятие: «Все вместе»

III. «Весёлый тренинг». (16 часа)

Теория: изучение спортивных тренингов и правил к подвижным играм «Пингвины», «Догони свою пару».

Практика: Разучивание упражнений с мячом. Перебрасывание мячей в парах из-за головы. Подлезание под шнур с изменением высоты. Ходьба на носках между набивными мячами, пролезание между рейками пробковой лестницы. Лазание по гимнастической стенке, вис. Разучивание упражнений с мячом: прокатывание в прямом направлении. Подвижная игра с мячом «Передай мяч». Пролезание в обруч боком, прямо. Перешагивание через бруски с мешочком на голове. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове. «Спортландия №1» игровые упражнения (перенеси кубик, переправа, прыжки.) Игра «Салют». Игры «Трамвай», «Карусели». Закрепление упражнений «С кубиком». Отрабатывать технику выполнения упражнений на равновесие (ходьба по шнуру) Игровые упражнения «Пробеги - не задень», «По местам», Мяч водящему», «Ловишки с мячом».

Формы контроля: Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений). Итоговое занятие: «Любимые тренинги»

IV. Упражнения на профилактику и коррекцию плоскостопия и осанки (6 ч.) Теория. Нарушения осанки. Как быть стройным и красивым. Основные правила выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки и плоскостопия.

Практика: Выполнение упражнений на:

- укрепление мышечно-связочного аппарата туловища;
- укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц рук, плечевого пояса, туловища, конечностей;
- формирование красивой и легкой походки;
- координацию движений в крупных и мелких мышечных группах, быстроты реакции;
- развитие ловкости, координацию движений, координации нижних конечностей;
- развитие навыков передвижения;
- развитие ходьбы по ограниченной поверхности с сильным мышечным напряжением;
- формирование правильной осанки;
- снятие статического напряжения с позвоночника;
- повышение тонуса и силы мышц спины и плечевого пояса;
- развитие больших мышечных групп спины, живота и ног.

Игры: «Сидячий футбол», «Кто быстрее соберет?», «Змея», «Удочка» - расслабление и напряжение мышц всего тела, «Черепашки» - дети ползают по-пластунски под натянутой веревкой, стремясь ее не задеть, «Великан и другие» - великан-ходьба на носках, карлик- согнув колени, маленький, большой – присесть, выпрямиться, лошадь - шагом, рысью, галопом.

Тема: «Плоскостопию – нет!».

Теория. Понятия «стопа», «мышца». Что такое плоскостопие.

Практика. Выполнение упражнений на:

- повышение тонуса и силы мышц стопы
- развитие мышц конечностей
- формирование свода стопы
- укрепление мышечно-связочного аппарата голени и стопы
- увеличение амплитуды движений в голеностопных суставах стоп и пальцев ног

- биологически активные точки, находящиеся на ногах
- естественной гибкости свода стопы.

Игры:

«Ну-ка донеси» - захватить пальцами одной ноги платок и донести любыми способами (на одной ноге, на четвереньках) до противоположного конца зала. Вариант: в парах.

«Гибкий носик».

«Вернись в круг» - в середине зала лежит обруч, к которому ведут «дорожки здоровья». С двух противоположных сторон дети бегут к обручу по этим дорожкам. Тот, кто первый прибежал к обручу, пальцами ног захватывает погремушку и гремит ею.

«Пожарные на учении».

«Перейди через болото» - эстафета.

«Рисование» - рисование карандашом, захваченным пальцами ног.

Форма контроля: Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений). Итоговое занятие: «Проверка плоскостопия и осанки».

V. Ритмическая гимнастика (9 ч.)

Теория. Знакомство с понятием «ритм». Длительность звуков и амплитуда движения.

Практика. Выполнение упражнений в согласовании движений с музыкой. Хлопки в такт музыки. Ходьба сидя на стуле. Акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками. Движение руками в различном темпе. Различие динамики звука «громко – тихо». Выполнение упражнений под музыку.

Форма контроля: Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений). Итоговое занятие: «Потанцуем!».

VI. «Элементы дыхательной гимнастики». (9 ч.)

Теория: Основные правила дыхания. Виды дыхания.

Практика: Выполнение упражнений на дыхание в положении лежа на спине. Выполнение упражнений на дыхание в положении стоя.

Форма контроля: Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений). Итоговое занятие: «Потанцуем!».

VII. «Элементы фитбола». (11 ч.)

Теория: Ознакомить с разными видами фитболов. Основные правила посадки на мяче.

Практика: Научить правильно принимать исходные положения сидя, лежа животом и спиной на мяче. Научить покачиваться и подпрыгивать на фитболах. Опробовать упражнения из положения сидя на фитболе.

Динамические упражнения с фитболами: «Снеговик», «Колобок», «Поймай колобка», «Веселый стульчик», «Пружинка», «Отдыхаем», «Качелька», «Падаем с качельки», «Звездочка», «Гусеница», «Попрыгунчики», «Машина», «Травай», «Плывем в лодке», «Крокодильчик», «Паучок», «Прокати мяч».

Форма контроля: Промежуточный контроль (опрос, обсуждение, анализ движений). Итоговое занятие: «Фитбол-игра».

VII. «Элементы спортивных игр» (7 ч.).

Теория: Изучение правила игр.

Практика: Игра.

Форма контроля: наблюдение, обсуждение и анализ.

IX. «Спортландия».

Теория: закрепление знаний правил поведения во время проведения спортивных праздников.

Практика: участие в спортивном мероприятии.

Форма контроля: Спортивное мероприятие.

5. Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

- Умеет быстро, аккуратно, в правильной последовательности одеваться и раздеваться, соблюдать порядок в своем шкафу;

- Владеет элементарными навыками личной гигиены;
- Имеет навыки опрятности (замечает беспорядок в одежде, устраняет его при небольшой помощи взрослого);
- Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах разрушающих здоровье;
- Понимает значение для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня;
- Проявляет дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, умеет демонстрировать красоту и грациозность, выразительность движений при выполнении тренинга.

Метапредметные:

- Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге;
- Проявляет интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях;
- Проявляет желание участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах.

Предметные:

- **Знает** рифмованные фразы к разминке, к подвижным играм, а также сами игры к тренингу; -Ребёнок умеет выполнять правильно все виды основных движений;
 - умеет прыгать на мягкое покрытие с высоты 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстоянии не менее 100 см, с разбега-180 см.; в высоту с разбега не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку;
 - умеет бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в горизонтальную и вертикальную цель на расстоянии 4-5 метров, метать предметы правой и левой рукой на расстоянии 5-12 метров;
 - умеет перестраиваться в 4-4 колонны, в 2-3 круга по ходу, в 2 шеренги после расчёта на первый-второй, соблюдать интервалы во время передвижения;
- умеет выполнять физические упражнения из разных исходных положений

Личностные:

- Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию.
- Знание культурного наследия народа своего края.
- Развитие творческой деятельности эстетического характера

6. Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-технические условия

- Наличие физкультурного зала с необходимым инвентарём и спортивным оборудованием.
- Наличие музыкальной колонки.

Программное обеспечение

Данная программа дополнительного образования носит универсальный характер, то есть в зависимости от возможностей учреждения образования по ней можно работать в **разновозрастных группах**.

Кадровое обеспечение: занятия по дополнительной общеобразовательной программе «Занимательная физкультура» ведет образованием Мишечкина М.А., стаж пед.работы 21 год. По образованию – методист дошкольного образования, специалист с высшим КГПУ, 2009 год.

7. Формы аттестации/контроля

контроль знаний проводится в виде зачета, который может включать в себя: тестирования, практические задания, защиты творческих работ.

Виды аттестации	Формы оценки результативности	Срок проведения
Промежуточная аттестация	Диагностика уровня ключевых, мета предметных и предметных компетенций учащихся. Формы – зачет (тестирование, практическая работа)	Декабрь, 2024
Аттестация обучающихся	Оценка качества обученности учащихся по завершению обучения по образовательной	Май, 2025

по завершению освоения программы	программе Формы – зачет (тестирование, практическая работа)	
----------------------------------	--	--

Выявление достигнутых результатов осуществляется:

- через механизм опроса (знание детей правил подвижных игр, спортивных тренировок и рифмованных фраз к ним.),
- через итоговые занятия под названием «Спортландия»

Отслеживание физического развития детей осуществляется методом наблюдения и измерения (фиксируется в рабочей тетради педагога).

Для итогового контроля используются диагностические материалы, куда включены количественные и качественные показатели выполнения детьми следующих видов движений: прыжок в длину с места, статистические упражнения, метание правой и левой рукой, челночный бег.

Оценка осуществляется по 3-балльной системе педагогом.

Объединение «Занимательная физкультура» тесно взаимодействует с МБДОУ детский садом № 4 «Берёзка» Алексеевского муниципального района, ГИБДД, Пожарной частью, МЧС, музеями Алексеевского района. Совместно с ними проводятся ежегодные конкурсы, праздники. Дети участвуют в районных и республиканских конкурсах.

8. Оценочные материалы

Проведение аттестации осуществляется педагогом и администрацией учреждения с помощью различных методов: наблюдение, анкетирование, выполнение практического задания. Оценивание идет по критериям.

Критерии оценки практического задания			
Практическая подготовка			
Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	- практически не овладел умениями и навыками; - овладел менее чем $\frac{1}{2}$ предусмотренных умений и навыков; - объем усвоенных умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$; - овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период	0 1 2 3	Наблюдение, контрольное задание
Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	- не пользуется специальными приборами и инструментами; - испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием; - работает с оборудованием с помощью педагога; - работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей	0 1 2 3	Наблюдение, контрольное задание
Креативность в выполнении практических заданий	- начальный (элементарный) уровень развития креативности- ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога; - репродуктивный уровень – в основном, выполняет задания на основе образца; - творческий уровень (I) – видит необходимость принятия творческих решений, выполняет практические задания с элементами творчества с помощью педагога; - творческий уровень (II) - выполняет практические задания с элементами творчества	0 1 2 3	Наблюдение, контрольное задание

	самостоятельно.		
--	-----------------	--	--

Полученные данные заносятся в сводную таблицу результатов образовательного уровня обучающихся.

9. Список литературы, использованный для написания данной программы

1. Анисимова Т.Г., Савинова Е.Б. Физическое развитие детей 5-7 лет. Волгоград, «Учитель», 2009.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5-7 лет. - М.: ТЦ «Сфера», 2013.
3. Безруких М.М. Здоровьеформирующее физическое развитие. Двигательные программы для детей 5-6 лет. СПб, «Владос», 2001.
4. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. - М.: ТЦ «Сфера», 2012.
5. Голицина Н.С. Нетрадиционные занятия в детском саду. М., «Скрипторий», 2004.
6. Зинатулин С.Н. Планирование и конспекты занятий по обучению детей регуляции дыхания. – М.: Айрис-пресс, 2007.
7. Литвинова О.М. Спортивные упражнения и игры в детском саду. - Ростов н/Д: «Феникс», 2010.
8. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду// Инструктор по физкультуре. -2009. -№4. – С. 9-13.
9. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж: «Учитель», 2005.
10. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: «Мозаика-синтез», 2014.
11. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей.- М.: Мозаика- Синтез, 2000-256с.
12. Рыбкина О.Н. Морозово Л.Д Фитнес в детском саду: Программа и конспекты занятий с детьми 5-6 лет. – М.: Издательство «Арктик», 2016.
13. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физкультурные занятия для детей 3-5 лет.М.: ТЦ Сфера, 2014.
14. Теоретико – методические основы занятий фитбол - аэробикой. / Под ред. Е.Г. Сайкина, С. В. Кузьмина. СПб.: «Речь», 2011.
15. Веселовская С. В. Фитбол тренинг. Пособие по фитбол - аэробике и фитбол - гимнастике. М. ННОУ Центр «Фитбол», 1988.

**Диагностическая карта
мониторинга результатов обучения по дополнительной образовательной программе
за 1 полугодие**

№	Основные параметры	Прыжки в длину	Метание мал.мяча	Ловля мяча	Равновесие	Гибкость
	Ф.И. ребенка					

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Объединение

Доп. образ, программа

Год обучения

Группа №

Pedagog

Учебный
год[illegible]

Осуществляется анализ результатов аттестации.

И все результаты заносятся в сводную таблицу:

Результаты _____ аттестации учащихся объединения _____ за _____ 20____/20____ уч.года
(Сводная таблица)

№	Название объединения	к-во детей	Уровни освоения программы за _____ полугодие _____ уч.года					
			низкий уровень _____ баллов		средний уровень _____ баллов		высокий уровень _____ баллов	
			к-во детей	%	к-во детей	%	к-во детей	%
1								

План воспитательных мероприятий

Содержание плана:

Тема воспитательной работы: гармоничное развитие личности путем сочетания физического воспитания и развития умственных способностей ребенка

Цель воспитательной работы: Создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника

Задачи воспитательной работы:

- обеспечение всестороннего развития личности обучающегося в процессе обучения и воспитания;
- воспитание и развитие потребности в здоровом образе жизни;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся как высшей социальной ценности.

№	Мероприятие	Ответственный	Время проведения
1	Беседа «Личная гигиена»	ПДО	сентябрь
2	Неделя здоровья. Спортивные соревнования, посвященные Дню здоровья. Игры, конкурсы	ПДО	сентябрь
3	День отца. Спортивные соревнования «Папа и я – лучшие друзья!»	ПДО	октябрь
4	Квест-игра «Полезные и вредные продукты»	ПДО	ноябрь
5	Международный день инвалидов. Акция «Откроем друг другу сердца»(3 декабря)	ПДО	декабрь
6	Игровая программа «Новый год»	ПДО	декабрь
7	Спортивный праздник - «Веселые старты», посвященный Дню защитников Отечества	ПДО	февраль
8	Викторина «Знакомство с Олимпийскими играми»	ПДО	февраль
9	Беседа «Зачем заниматься утренней гимнастикой»	ПДО	март
10	«Веселые старты», посвященные Международному женскому дню 8 марта	ПДО	март

11	Беседа «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	ПДО	апрель
12	Мероприятие посвященное «Дню защиты детей» (игровая эстафета)	ПДО	май