

Комитет администрации
Романовского района по образованию
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Романовский детско-юношеский центр»

Принята на педагогическом
совете
Протокол № 4
от «28»_август_2024г.



Утверждаю: директор
И.В. Люсютникова
Приказ № 23-9
от «28» сентября_2024г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровячок»
Возраст учащихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Глиган Татьяна Викторовна,
педагог дополнительного образования

Романово
2024

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-Ф «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МБУДО «Романовский ДЮЦ» от 3.09.2024 г.

Актуальность:

Физическое воспитание занимает одно из ведущих мест в содержании воспитательного процесса дошкольного образовательного учреждения и является его приоритетным направлением. Физическое воспитание направлено к достижению физического совершенства, т.е. высокого уровня здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Подготовка ребенка к школе осуществляется и на физкультурных занятиях, где посредством подвижных игр, упражнений и игровых заданий формируются необходимые для успешного обучения в школе внимание, память, мышление, речь, воображение, тонкая моторика руки дошкольника, координационные способности. Программа рассчитана на один учебный год (возможно продолжение программы).

Уровень ДООП:

Базовый

Вид ДООП:

Модифицированная программа

Направленность ДООП:

Спортивная

Адресат ДООП:

Программа предназначена для детей в возрасте 5-7 лет

Срок и объем освоения ДООП:

1 учебный год: Из них 144 часа в год, из них часа 112 практических занятий, 32 часа теоретических занятий, 2 занятия в неделю продолжительностью по 30 минут с перерывом на 10 минут.

Язык обучения: Русский

Форма обучения: Очная.

Режим занятий :

Предмет	
«Здоровячек»	4 ч. в неделю, 144ч. в год; Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа продолжительностью по 30 минут с перерывами по 10 минут

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель : формирование у детей умений и навыков в физической культуре, развитие физических качеств, физическая подготовленность.

Задачи:

- охрана жизни и укрепление здоровья, улучшения физического развития и закаливание организма ребенка.
- формирование двигательных навыков и умений, развитие физических качеств, приобретение навыков правильной осанки, навыков гигиены, освоение доступных специальных знаний.
- воспитание жизнерадостной, жизнестойкой, целеустремленной, волевой, творческой личности.

Ожидаемые результаты:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- сформированность у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Теоретическая подготовка. Основы знаний.	4	2	2	Вопросы
2	Общая физическая подготовка	25	5	20	Контрольные упражнения
3	Специальная физическая подготовка	25	5	20	Контрольные упражнения, спортивные соревнования
4	Самостоятельная двигательная деятельность	40	10	30	Контрольные упражнения, спортивные соревнования
5	Физкультурные досуги	40	5	30	Контрольные упражнения, эстафеты
6	Контрольные испытания.	10	5	10	Эстафеты
Итого		144	32	112	

Содержание плана

1. **Теоретическая подготовка. Основы знаний.** Т/б, правила поведения во время занятий. (4 часов)
2. **Общая физическая подготовка:**
 - строевые упражнения(3ч)
 - общеразвивающие упражнения для всех групп мышц(3ч)
 - упражнения на развитие быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости(3ч)
 - упражнения на развитие равновесия и координации движений(3ч)
 - упражнения на ориентировку в пространстве(3ч)
 - подвижные игры по выбору детей (4ч)
 - дыхательная гимнастика(3ч)
 - корригирующая гимнастика(3ч) (25 часов)
3. **Специальная физическая подготовка:**
 - ОРУ без предметов. Развитие силы, выносливости. (3ч)
 - ОРУ, спец.упражнения на развитие прыгучести, выносливости. (3ч)
 - Упражнения для мышц рук, плечевого пояса: с набивным мячом, с гимнастической палкой. (3ч)

- прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; (3ч)
- чередование прыжков с ходьбой; (3ч)
- прыжки с вращением обруча, ударами мячом об пол (4ч)
- бег в быстром темпе с переменной направленности (без предмета и с различными предметами в руках)(3ч)
- эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и другие предметы. (3ч) (25 часов)

4. Самостоятельная двигательная деятельность. Чередование разных видов самостоятельной двигательной деятельности, предоставляя детям возможность выбирать занятия по душе. (40 часов)

Спортивные игры :

- элементы волейбола (5ч)
- элементы футбола (5ч)
- элементы баскетбола (5ч)

Народные игры :

- лапта (5ч)
- салочки (10ч)
- классы (5ч)
- городки (5ч)

5. Физкультурные досуги. 1 раз в месяц проводятся физкультурные досуги продолжительностью 30 минут. В их содержание включены знакомые детям упражнения, игры-эстафеты, игры-забавы.

- Сентябрь – Спортивное развлечение « День знаний и спорта»(3ч)
- Октябрь – Эстафеты «Веселые старты»(3ч)
- Ноябрь- Спортивное развлечение «Ребята –крепышата»(4ч)
- Декабрь – Эстафеты «Новый год на носу»(3ч)
- Январь – Эстафеты «Зимние забавы»(4ч)
- Февраль- Спортивное развлечение «Наши мальчики самые сильные»(4ч)
- Март – Игра –забава «Мы здоровье сбережем»(3ч)
- Апрель – Спортивный праздник « День смеха» (3ч)
- Май- Игра-аттракцион «Путешествие в страну Игранию» (4ч)
- Май – Спортивные эстафеты « Ко дню победы»(3ч)
- Июнь - Спортивные эстафеты «Здравствуй лето красное»(3ч)
- Июнь – Спортивный Праздник «День детства» (3ч) (40 часов)

6. Контрольные испытания.

Уровень физической подготовленности дошкольников определяется методикой Г. Лескова, Н. Ноткина. (приложение 1)

Показатели бега на скорость (10м., 30м.) (2 часа)

Челночный бег (3X10м)сек (1 час)

Прыжки в длину с места.(2часа)
 Метание мешочка в даль (150-200г) правой и левой рукой (см)(2часа)
 Бросок набивного мяча (1 кг) из-за головы, стоя (см).(2часа)
 Показатели лазанья по гимнастической стенке.(высота – 3 метра) (1час)(10 часов)

Таблица 2.1.1

Календарно-учебный график

Позиции	
Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	72 дня по 3 часа в день
Даты начала и окончания учебного года	01.09.24г.- 31.05.25г.

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	Магнитофон и аудиозаписи детских песен, гимнастические скамейки, спортивные маты, футбол мячи, дуги, шведская стенка, мячи разной модификации
Информационное обеспечение	Интернет-ресурсы Учебная литература Специальная литература
Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования, образование средне-специальное

2.3. Формы аттестации

- Контрольные упражнения
- Спортивные эстафеты
- Промежуточная аттестация учащихся проводится в конце цикла занятий по каждому разделу и в конце учебного года в форме соревнований.

2.4. Оценочные материалы

Оценочные материалы

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень теоретической и практической подготовки обучающегося	Контрольные упражнения Спортивные эстафеты
Уровень удовлетворенности родителей качеством образовательных результатов обучающегося	Анкетирование, беседы
Оценочные материалы (указать конкретно в соответствии с формами аттестации)	Положение о соревновании

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

- Словесные (беседа, рассказ, объяснение, инструктаж, чтение специальной литературы)
- Наглядно - демонстрационные
- Объяснительно-иллюстративный
- Репродуктивный
- Метод учебного поощрения

Формы организации образовательной деятельности:

- Контрольные упражнения
- Соревнования

Педагогические технологии:

- Технология проблемного обучения;
- Личностно-ориентированная технология;
- Технология развивающего обучения;
- Здоровьесберегающая технология

Типы учебного занятия:

- Учебное занятие изучения и первичного закрепления новых знаний;
- Учебное занятие закрепления знаний и способов деятельности.

Дидактические материалы:

- Специальная литература
- Интернет – ресурсы

2.6. Список литературы:

1. Степаненкова Э. Я. Методика физического воспитания. – М.: Издательский дом «Воспитание дошкольника», М., 2005
2. Степаненкова Э. Я. Физическое воспитание в детском саду М: Мозаика-Синтез, 2005
3. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам. М.: Владос, 2002
4. Козырева О.В. Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников. М.: Просвещение, 2007
5. Тимофеева Е.А. Подвижная игра с детьми младшего дошкольного возраста. – М., 1979
6. Вавилова Е.А. Учите детей прыгать, бегать, лазать. – М., 1983
7. Вавилова Е.А. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость. – М., 1981
9. Лескова Т.П. Бусинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М., 1981
10. Рунова М.А. Двигательная активность в детском саду. – М., 2000
11. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С. Физкультурно-оздоровительная работа. – Волгоград, 2010

Методика Г. Лесковой и Н. Ноткиной используется для оценки физической подготовленности дошкольников. 14 Она предполагает оценку техники выполнения медленного бега, прыжков с места и метания в даль.

Оценка уровня навыка проводится по трём баллам:

Три балла — высокий уровень: правильное выполнение всех основных элементов движения.

Два балла — средний уровень: дети справляются с большинством элементов техники, допуская небольшие ошибки.

Один балл — низкий уровень: наличие значительных ошибок.

Выбор методики обусловлен спецификой игр с элементами спорта, в которых данные движения являются наиболее используемыми.

Обследование физической подготовленности осуществляется на учётно-контрольных занятиях. В вводную часть и разминку включаются физические упражнения, которые наилучшим образом подготовят ребёнка к выполнению тестовых заданий. В основной части проводятся два или три теста (это зависит от возраста ребёнка и особенностей самого теста), а в заключительной — малоподвижная игра или игровое упражнение-релаксация.