

Управление образования и молодежной политики
администрации города Владимира
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
г. Владимир
«Детский сад № 101 комбинированного вида»



Утверждает
Заведующий МБДОУ «Детский сад
№ 101» _____ /Рыбакова Н.Н./
«ДЕТСКИЙ
САД № 101»
Приказ № _____
от «14» августа 2024г.

Принята на заседании Педагогического
совета

Протокол № 1
«14» августа 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Крепыш»**

Направленность – физкультурно-спортивная
Уровень сложности – базовый
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Зозуля Ольга Викторовна,
педагог дополнительного образования

г. Владимир, 2024

СОДЕРЖАНИЕ:

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы.	
1.1. Пояснительная записка	(стр№3)
1.2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы	(стр№5)
1.3. Содержание программы	(стр№6)
Учебно-тематический план	(стр№6)
1.4. Планируемые образовательные результаты	(стр№9)
Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий.	
2.1. Календарный учебный график	(стр№11)
2.2. Условия реализации программы	(стр№11)
2.3. Формы аттестации	(стр№12)
2.4. Методические материалы	(стр.№13)
2.5. Список литературы	(стр№13)
Приложения:	
Оценочные материалы	(стр№14)
Лист внесения изменений и дополнений в программу	(стр№18)

Раздел № 1.

Комплекс полных характеристик программы.

1. 1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыш» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02- 484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
- Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672

«Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного

проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»;

- Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года».

- Положение об оказании платных услуг Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения г. Владимира «Детский сад № 101 комбинированного вида».

Концептуальная идея

В основу данной программы легла идея возможности воспитания подрастающего поколения на любви к спорту, спортивному и здоровому образу жизни. В основе идеи лежит акцентирование деятельности в образовательно-тренировочном процессе на ценностное единство процессов развития, оздоровления, обучения, воспитания.

Новизна программы

Новизна данной программы заключается в использовании нетрадиционных форм работы с родителями, включение их в активную совместную деятельность: участие в семейных турнирах, мероприятиях, посвященных различным праздничным датам и др.

Актуальность программы

Заключается в сохранение и укрепление здоровья детей, формирование культуры здоровья. Реализация Программы отвечает требованиям общества и государства. Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность костно-мышечного аппарата, нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной систем и всего организма.

Разнообразные физические упражнения, разносторонне воздействуя на организм, способствуют активному отдыху, снимают утомление, исключают возможное появление различного рода морфологических и функциональных отклонений.

Актуальность для родителей и детей состоит в том, что спорт доступен для любого возраста, а применяемые в обучении игровые методы позволяют заинтересовать ребёнка и привлечь с раннего детства к занятиям физической культурой и спортом.

Педагогическая целесообразность программы

Программа разработана с учетом образовательных технологий, которые

отражаются в принципах доступности и индивидуализации, с учетом различных современных форм и методов обучения.

Особенности организации образовательного процесса

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыш» базового уровня имеет физкультурно-спортивную направленность. Предназначена для детей возраста 5-7 лет.

Форма обучения – очная, 1 раз в неделю по 25 минут. Осуществляется на платной основе.

1.2. Цели и задачи дополнительной образовательной программы

Цель программы: формирование у детей стремления к здоровому образу жизни.

Личностные:

- воспитание положительного отношения к спорту, здоровому образу жизни;
- воспитание культуры общения.
- удовлетворение потребностей в двигательной активности.

Метапредметные:

- формирование мотивации к получению начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

Образовательные:

- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья детей дошкольного возраста;
- подготовку спортивных и здоровых граждан современного общества;
- социализация и адаптация учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план обучения:

№ п/пд	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	Практика	
1	Учить детей начинать ходьбу по сигналу, развивать равновесие – учить ходить по ограниченной поверхности (между двух линий).			1 час	Наблюдение Практическое занятие
2	Ходить и бегать, меняя направление на определенный сигнал, развивать умение ползать.		0,5 часа	1,5 часа	Наблюдение Практическое занятие
3	Развивать умение соблюдать указанное направление во время ходьбы и бега, приучать бегать в разных направлениях, не мешая друг другу, развивать внимание.			1,5 часа	Практическое занятие
4	Учить ходить по ограниченной поверхности, подлезать под веревку и бросать предмет вдаль правой и левой рукой, развивать умение бегать в определенном направлении.			1,5 часа	Наблюдение Практическое занятие
5	Учить лазать по гимнастической стенке, развивать чувство равновесия, совершенствовать бег в определенном направлении, умение реагировать на сигнал.		0,5 часа	2 часа	Практическое занятие
6	Учить ходить по ограниченной поверхности, ползать и катать мяч, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие, помогать преодолеть робость, способствовать развитию умений действовать по сигналу.			1,5 часа	Наблюдение Практическое занятие

7	Ознакомить с выполнением прыжка вперед на двух ногах, бросать в горизонтальную цель, совершенствовать умение		0,5 часа	2 часа	Практическое занятие
8	Учить ходить по гимнастической скамейке, бросать мяч вдаль из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении.			2 часа	Практическое занятие
9	Учить прыгать в длину с места, закреплять метание вдаль из-за головы, способствовать развитию чувства равновесия и координации движений			2 часа	Наблюдение Практическое занятие
10	Учить ходить парами в определенном направлении, бросать мяч вдаль от груди, упражнять в катании мяча, приучать внимательно слушать и ждать сигнала для начала движений.		0,5 часа	1,5 часа	Практическое занятие
11	Учить ходить по наклонной доске, упражнять в метании вдаль от груди, приучать детей согласовывать движения с движениями других детей, действовать по сигналу		0,5 часа	2 часа	Наблюдение Практическое занятие
12	Учить бросать и ловить мяч, упражнять в ходьбе по наклонной доске, развивать чувство равновесия, глазомер, воспитывать выдержку.			2 часа	Практическое занятие
13	Упражнять в прыжке в длину с места, бросать вдаль правой и левой рукой, переступать через препятствия, закреплять умение реагировать на сигнал, воспитывать умение		0,5 часа	2 часа	Наблюдение Практическое занятие

	действовать по сигналу. Учить детей ходить по кругу, взявшись за руки.				
14	ходить в разных направлениях, не наталкиваясь, упражнять в ходьбе по наклонной доске, бросать мячи вдаль правой и левой рукой, воспитывать умение сдерживать себя.			2 часа	Практическое занятие
15	Развивать умение организованно перемещаться в определенном направлении, учить подлезать под рейку, совершенствовать прыжок в длину с места на двух ногах, упражнять в ползании; развивать ловкость и координацию движений			2,5 часа	Наблюдение Практическое занятие
16	Учить бросать в горизонтальную цель, прыгать в длину с места, закреплять умение ходить по кругу, взявшись за руки			2 часа	Практическое занятие
	Итого	32 часа	3 часа	29 часов	Соревнование

Содержание программы

- 1. Вводное занятие. Общая и специальная физическая подготовка.**
 Общая физическая подготовка (ОФП) Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Средства закаливания организма - солнце, воздух, вода. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим и питание.
- 2. Упражнения для рук и плечевого пояса.**
 Из различных исходных положений сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.
- 3. Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.
- 4. Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.
- 5. Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.
- 6. Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Лазание и упражнения на гимнастической стенке.
- 7. Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции со старта с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.
- 8. Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера.
- 9. Упражнения для развития координационных способностей.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения в равновесии. Метание мячей на дальность.
- 10. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Групповые

упражнения с гимнастической скамейкой.

11. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на различные дистанции. Дозированный бег по пересеченной местности.

12. Разновидности ходьбы, бега. Выполнение разновидностей ходьбы: на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, скрестный шаг.

13. Знакомство с подвижными играми. Правила подвижных игр. Подвижные игры на развитие физических качеств.

14. Знакомство со спортивными играми. Правила игр. Спортивные игры: футбол, мини-футбол, баскетбол.

15. Разновидности акробатических упражнений: кувырок вперед, назад, соединение кувырков, группировка, стойка на лопатках, перевороты.

16. Эстафеты. Командные эстафеты с предметами: мячи, обручи, кубики, теннисные ракетки, кегли. «Веселые старты».

17. Итоговое мероприятие. Соревнования

1.4. Планируемые образовательные результаты

Планируемые результаты обучения:

Личностные результаты:

- будут сформированы навыки взаимоотношения в коллективе сверстниками и педагогами;
- будет развито чувство ответственности перед коллективом, умение сопереживать и ценить товарищей;
- будут понимать ценности здорового образа жизни и стремиться следовать им, в том числе через занятия легкой атлетикой;

Метапредметные результаты:

- будут развиты физические качества (сила, выносливость, координация), внимание, умение концентрироваться;
- будут расширены двигательные навыки;
- будут получены навыки работы в команде;
- будет сформирована потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Предметные результаты:

- получат общеразвивающие и двигательные навыки;
- будут знать основные виды легкой атлетики и получат практически навыки занятий этими видами;
- получат представление о психомоторных навыках, способствующих занятиям спортом.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№п/п	Месяц	Тема занятия	Форма занятия	Количество часов	Форма контроля
1	Октябрь	Вводное занятие	Теоретическое занятие	0,5 часа	Наблюдение
2	Октябрь	«Поровенькой дорожке»	Практика	1 час	Соревнование
3	Ноябрь	«Догони меня»	Практика	2 часа	Соревнование
4	Ноябрь	«В гости к куклам»	Практика	2 часа	Соревнование
5	Декабрь	«Будь ловким»	Практика	2 часа	Соревнование
6	Декабрь	«Мой веселый звонкий мяч»	Практика	2 часа	Соревнование
7	Январь	«В гостях у Зайки»	Практика/теория	1,5 часа	Соревнование
8	Январь	«Идет бычок качается»	Практика	2,5 часа	Соревнование
9	Февраль	«Веселые воробушки»	Практика	2 часа	Соревнование
10	Февраль	«Ходим парами»	Практика	2 часа	Соревнование
11	Март	«Солнышко и дождик»	Практика	1,5 часа	Соревнование
12	Март	«Веселые зонтики»	Практика	2 часа	Соревнование
13	апрель	«Ровным кругом»	Практика	2 часа	Соревнование
14	Апрель	«Вот как мы умеем»	практика	2 часа	Соревнование
15	май	«В гости к собачке Тишке»	практика	2 часа	Соревнование
16	май	«Попрыгунчик и»	Практика	2 часа	Соревнование
17	май	Итоговое занятие	Открытое мероприятие	1 час	Участие родителей
Итого:				32 часа	

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Помещение для занятий отвечает требованиям согласно Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Материально-техническое обеспечение:

- палочка эстафетная, барьер легкоатлетический универсальный, секундомер, конус (высота 30 см.), рулетки (2-30 метров), малые мячи для метания, мешочки для метаний, мяч набивной (медицинбол), мат гимнастический, скамейка гимнастическая, обручи, гимнастические палки, скакалка, мяч баскетбольный, мяч футбольный, мяч волейбольный.

Информационное обеспечение:

Аудио-, фото-, интернет источники

Кадровое обеспечение: Реализовывать программу может педагог, имеющий среднее профессиональное образования или высшее профессиональное образование по направлению «Физическая культура» без предъявления требований к стажу работы по специальности и квалификационной категории.

2.3. Формы аттестации

Формы аттестации отражают цели и задачи программы: открытое занятие, соревнование.

2.4. Методические материалы

В пособиях Л.И. Пензулаевой «Физическая культура в детском саду», «Оздоровительная гимнастика» занятия соответствуют возрастным возможностям детей, они четко структурированы, ход занятий подробно расписан. В этих пособиях представлены комплексы оздоровительной гимнастики для детей 3-7 лет. Упражнения подобраны в соответствии с особенностями физического развития дошкольников, с учетом специфики условий места проведения (зал, площадка) и времени года.

2.5. Список литературы

1. Л.И. Пензулаева «Физическая культура в детском году». – Мозайка-синтез, 2019
2. Л.И. Пензулаева «Оздоровительная гимнастика». – Мозайка-синтез, 2018
3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М.: Terra-Спорт, 2012. – 508 с.
4. Езопова С.А. Предшкольное образование, или Образование детей старшего дошкольного возраста: инновации и традиции//Дошкольная педагогика.- 2018.
5. Зеличенко В.Б., Спичков В.Н., Штейнбах В.Л. - Легкая атлетика. Энциклопедия. Том 2, 2013 г.
6. Зеличенко В.Б., Никитушкина В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. – М.: Terra-Спорт, 2000г.
7. Легкая атлетика. Учебник.– Москва: Физическая культура, 2014 г.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 2010. – 543 с.
9. Правила соревнований по легкой атлетике: методическое пособие/ ред. сост. Н.А. Городилова. – Екатеринбург, 2011_

Литература для учащихся и родителей:

1. Волошина Л.Н. Игры с элементами спорта / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. – М., 2004.
2. Фатеева Л.П. Подвижные игры, эстафеты / Л.П. Фатеева. – Ярославль, 2005.
3. Филиппова С.О. Мир движений мальчиков и девочек / С.О.Филиппова – СПб., 2001.

Приложение

Приложение 1

Оценочные материалы

№	Критерии	Показатели	Проявляется/ не проявляется
1	Взаимодействие в команде. Умение учащегося продуктивно общаться, готовность помочь при коллективном решении задач	1. Вступает во взаимодействие с детьми	
2. Вступает во взаимодействие с педагогом			
3. Отстаивает свое мнение аргументировано и спокойно			
4. Оказывает помощь сверстникам при выполнении какой-либо работы			
5. Просит и принимает помощь сверстников			
	Среднее значение		
2	Познавательная активность Желание узнавать новое	1. Интересуется темой занятия, задает дополнительные вопросы педагогу по теме занятия/темы/программы	
2. Воспроизводит информацию по итогам занятия			
3. Умеет вычленять главное из полученной информации.			
4. Охотно делится информацией по итогам			

		самостоятельной работы	
		5. Самостоятельно (без помощи взрослого) выполняет дополнительные задания	
	Среднее значение		
3	Ответственность Проявляется при выполнении функциональных заданий, известных, повторяющихся	1. Выполняет задания педагога в указанный срок и без напоминания	
		2. Своевременно приходит на занятие, другие мероприятия	
		3. Доводит начатую работу до конца	
		4. Адекватно реагирует на оценку своего труда, полученного результата.	
		5. Выполняет взятые на себя обязательства	
	Среднее значение		
4	Социальная идентичность Индивидуальное чувство принадлежности к секции. Убежденность в собственной значимости для развития среды, к которой принадлежит сам ребенок	1. Принимает правила и традиции группы	
		2. Охотно (без давления педагога) принимает участие в мероприятиях, важных для группы (соревнованиях, конкурсах, фестивалях, социальных акциях)	
		3. Предлагает свою помощь при проведении важных для группы дел (мероприятий)	
		4. Положительно высказывается об отношении к группе, школе.	

	5. Положительно оценивает свою роль и место в детском творческом коллективе.	
	Среднее значение	

В таблице обозначается проявление или не проявление показателей критериев, которые дают представление о тех качествах обучающегося, на развитие которых направлена данная программа.

Применяемые методы оценки: педагогическое наблюдение, беседа, соревнования. Принята 100-бальная шкала, на которой определены 4 интервала, которые соответствуют:

- высокому (продвинутому) уровню результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы от 80 до 100 баллов и характеризуются сформированностью и закрепленностью в деятельности обучающихся ценностных ориентаций; осознанный, целенаправленный характер деятельности (уровень мотивации); умению создавать новые правила, новые творческие продукты, алгоритмы действий в непредвиденных (новых) ситуациях, условиях.
- Средний (базовый) уровень от 60 до 79 баллов характеризуется осознанностью желания заниматься экспериментальной деятельностью, умением самостоятельно воспроизводить и применять информацию в ранее рассмотренных типовых ситуациях, при этом действия обучающегося расцениваются как репродуктивные; осознанностью своей роли и ответственности за результаты работы группы, готовностью выполнять различную работу для пользы команды.
- Низкий (стартовый) уровень от 40 до 59 баллов характеризуется умением обучающегося выполнять учебную деятельность, опираясь на описание действия, подсказку, намек; обучающийся знает о ценности коллектива, дружбы, взаимопомощи; имеет неосознанный уровень (интерес или потребность) к занятиям деятельностью по программе.
- Недопустимый уровень от 40 баллов и ниже характеризуется отсутствием опыта в виде деятельности и желания заниматься им; отказом признавать значимость умения сотрудничать, взаимодействовать с педагогом и другими детьми, желанием работать только индивидуально и обыгрывать всех.

Сводная таблица достижений каждого обучающегося заполняется в течение учебного года в три периода: в сентябре или октябре заполняются начальные данные, в конце декабря – промежуточные данные, в мае - итоговые.

Лист внесения изменений и дополнений в программу

№ п/ п	Дата	Характеристика изменений (уплотнение занятий, объединение занятий, перенос на другую дату Напр: объединение занятий №25 и 26)	Основан ие изменен ий (каранти н, или б/лист педагога с... по...)	Реквизиты документа, которым закреплено изменение пр .№ ... от ...	Подпис ь педагог а/ зам. директора