

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад №25 «Дюймовочка»
Тутаевского муниципального района



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МДОУ № 25 «Дюймовочка»

И.Л. Копова
приказ от 01.10.2024г № 40-6

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
физкультурно-спортивной направленности
«Энергия спорта»

Возраст обучающихся: 5-7лет
Срок реализации: 1год

Автор-составитель:
Трошина Марина Геннадьевна,
педагог дополнительного образования

п. Константиновский
2024г

ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Главной ценностью для человека является его здоровье. Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организованно воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Направленность программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Энергия спорта» имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана для дошкольников 5-7 лет. Программа ориентирована на удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья.

Актуальность программы:

Проблема здоровья детей дошкольного возраста всегда находилась в центре внимания педагогов, родителей.

Актуальность проблемы сохранения и укрепления здоровья детей дошкольного возраста обусловлена тем, что это период постепенной подготовки ребенка к восприятию учебных нагрузок в школе.

Никто не станет отрицать, что от состояния здоровья во многом зависит успешность обучения, работоспособность и адаптация ребенка к школьным нагрузкам. В процессе воспитания детей уже с раннего возраста им необходимо прививать навыки здорового образа жизни, что поможет предотвратить риск нежелательных последствий.

Не секрет, что уже при поступлении в детский сад дети дошкольного возраста имеют слабое физическое развитие, поскольку испытывают «двигательный дефицит», практически нет детей с 1 группой здоровья, в основном дети со второй группой здоровья. Дети стали вести малоподвижный образ жизни, практически не играют во дворах в подвижные и спортивные игры, много времени проводят у компьютера, телевизора.

Здоровье детей – будущее страны!

Принципы реализации программы

1. Принцип индивидуальности.
2. Принцип доступности.
3. Принцип систематичности.
4. Принцип активности, самостоятельности, творчества.
5. Принцип последовательности.
6. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
7. Принцип оздоровительной направленности.

Отличительные особенности программы

Особенностью данной программы является физическое воспитание дошкольников посредством разнообразных форм работы, которые способствуют функционированию и совершенствованию детского организма. Повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т. е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми.

Программа кружка «Энергия спорта» включает в себя общефизическую подготовку и такие разделы, как: лёгкая атлетика (прыжки, бег метание), спортивные игры (баскетбол, футбол), «Школа мяча» (прокатывание, броски, ловля, передача мяча, игры с мячом), «Веселый тренинг» (упражнения, способствующие развитию гибкости, подвижности суставов, укреплению мышц шеи, рук, ног, спины, живота; улучшают кровообращение и способствуют развитию координации движений и формированию правильной осанки).

Данные разделы программы чередуются каждый месяц. Вначале обучения по программе воспитанникам предлагаются упражнения в упрощённой форме, со временем уровень сложности повышается, здесь учитывается принцип: от лёгкого - к сложному. Благодаря этому принципу, у детей не возникнет сложности в усвоении изучаемого материала, а принцип «индивидуальности» способствует возможности проработать упражнения, которые вызывают сложность у некоторых обучающихся. Цикличность программы обеспечивает планомерное изучение и закрепления навыков и умений.

Нормативно-правовая база

Федеральный закон № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р);

Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (Приказ Министерства Просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования»);

Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

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»;

Постановление правительства № 527-п 17.07.2018 (в редакции постановления Правительства области от 15.04.2022 г. № 285-п)

Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области;

Приказ департамента образования ЯО от 27.12.2019 №47-нп Правила персонифицированного финансирования ДОД;

Положение о порядке оказания в МДОУ №25 «Дюймовочка» платных образовательных услуг приказ №41-2/02-03 ст. 26.03.23 г.

Возрастная категория обучающихся: старший (5-6лет), подготовительный (6-7лет) дошкольный возраст.

Цель программы: воспитание физически здоровой личности ребенка, средствами общей физической подготовки.

Задачи программы:

- создать оптимальные условия для совершенствования физических качеств дошкольника (ловкость, сила, быстрота, координация движений, выносливость);
- содействовать становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- воспитывать нравственность, личностные качества (активность, самостоятельность, дружелюбность).

Срок реализации программы: 1год

Режим реализации программы: 32 занятия (1 занятие в неделю с октября по май), продолжительность 1 занятия – 30 мин.

Особенности комплектования групп:

- набор обучающихся производится по заявлению родителей и предоставлению медицинской справки об отсутствии противопоказаний к занятиям.

Условия формирования групп: разновозрастные (5-7лет)

Количество обучающихся в группе не менее 10 человек

Ожидаемые результаты реализации программы:

Предполагается, что у воспитанников, занимающихся по дополнительной программе общей физической подготовки будут:

- развиты основные физические качества, координационные и ритмические способности, гибкость, ловкость, выносливость, чувство динамического равновесия;
- овладеют системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;

- сформирована культура движений, правильная осанка, потребность в здоровом образе жизни;
- обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью;
- сформированы такие качества личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности.

Календарный учебный график реализации программы:

- количество учебных недель: 32
- режим занятий: 1 занятие в неделю,
- продолжительность занятия: 30 мин.
- дата обучения: 1.10.2024г – 30.05.2025г
- количество часов: 32

Аттестация учащихся:

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды диагностики и контроля:

1. Текущая диагностика (в течении всего года – по окончании темы)
2. Итоговая диагностика (май).

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Программа направлена на способность к развитию собственных физических возможностей в окружающем мире посредством комплекса осознанных двигательных действий, обеспечивающих сохранение здоровья. Созданы условия, способствующие развитию самостоятельной двигательной активности.

Учебно-тематический план

| № п/п | Разделы | Содержание | Кол-во часов | | Всего |
|-------|------------------------|---|--------------|----------|-------|
| | | | теория | практика | |
| 1. | Вводное занятие | | 0,5 | 0,5 | 1 |
| 2. | Лёгкая атлетика | Прыжки в высоту, прыжки в длину, бег, метание теннисного мяча | 0,5 | 7 | 7,5 |
| 3. | Школа мяча | Техника перемещения Техника удержания мяча Ловля мяча Передача мяча Ведение мяча Бросание мяча в вертикальную и горизонтальную цель | 0,5 | 7 | 7,5 |
| 4. | Веселый тренинг | «Качалочка» «Морская звезда» «Цапля» «Самолет» «Ножницы» «Велосипед» «Плавание на байдарке» «Стойкий оловянный солдатик» Упражнения на развитие гибкости, подвижности суставов, укрепление мышц шеи, рук, ног, спины, живота | 0,5 | 7 | 7,5 |
| 5. | Спортивные игры | Элементы спортивных игр Футбол: прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном направлении, обводить мяч вокруг предмета, закатывать в ворота, передавать ногой друг другу Баскетбол: перебрасывать мяча друг другу, бросать мяч, вести мяч правой и | 0,5 | 8 | 8,5 |

| | | | | | |
|--|--------------|--|------------|-------------|-----------|
| | | другу, бросать мяч, вести мяч правой и левой рукой Хоккей: прокатывать шайбу клюшкой в заданном направлении, прокатывать шайбу друг другу в парах Бадминтон: отбивать волан ракеткой, направлять его в определенную сторону «Волейбол»: перебрасывать мяч друг другу двумя руками снизу, от груди, перебрасывать мяч через сетку | | | |
| | Итого | | 2,5 | 29,5 | 32 |

Содержание программы

Занятия по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей. В них эффективно сочетаются игровые упражнения и эстафеты, подвижные игры и спортивные упражнения. Состоят из трёх частей: разминка, основная и заключительная.

1.Разминка 3-4 минуты - включает в себя упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: различные виды ходьбы и бега, прыжки, подскоки, упражнения дыхательной гимнастики, подвижные игры, а также упражнения, связанные с ориентировкой в пространстве: построения и перестроения. Эта часть занятия формирует эмоционально-положительное отношение и интерес детей к двигательной деятельности.

2.Основная часть 15 минут - занятия начинается с небольшого комплекса общеразвивающих упражнений. В этой части занятия решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идёт основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости. В этой части даётся большой объём знаний, достигается оптимальный уровень физической нагрузки.

3. Заключительная часть 5 минут – привести организм ребенка в относительно спокойное и ровное состояние. Эта часть занятия включает ходьбу интенсивного темпа с постепенным замедлением, способствующую снижению общей возбуждённости и приведению пульса к норме. В этой части используются упражнения на растяжку и расслабление мышц, релаксация, дыхательные упражнения, спокойная игра.

Теоретическая часть занятия включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю, основах здорового образа жизни, о различных видах ОФП, играх, санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся, показания и противопоказания к занятиям.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям, подвижных игр, корригирующих упражнений, составлению комплексов упражнений.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Материально-техническое обеспечение:

Материально-техническое обеспечение программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы), средства обучения, в том числе технические, игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимый для реализации Программы:

Гантели
Доска гимнастическая
Дуги деревянные
Дуги металлические
Игровой парашют
Канаты
Кегли
Коврики
Конусы
Косички
Куб деревянный
Кубики
Лестница деревянная с зацепами
Массажная дорожка
Мат
Мешочки для метания
Мячи массажные
Мячи баскетбольные
Мячи большого размера
Мячи малые пластмассовые
Мячи малые резиновые
Обручи
Палки гимнастические
Скакалки
Скамейки
Стенка гимнастическая
Фитболы
Флажки

4. Контрольно-измерительные материалы

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды диагностики и контроля: 1. Текущая диагностика (в течении всего года – по окончании раздела). 2. Итоговая диагностика (май)

Тесты для определения скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с места

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека. Первый объясняет задание и следит за тем, чтобы ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок»; второй с помощью сантиметровой ленты замеряет длину прыжка.

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Педагог измеряет расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются две попытки, в протокол заносится лучший результат. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу. Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то засчитывается попытка и фиксируется тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Тесты для определения ловкости и координационных способностей

Челночный бег 3 раза по 10 м

Данный тест помогает определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент педагог включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 штук). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

Тест на гибкость

Наклон вперед из положения стоя

Тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок.

Ребенок встает на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Дается задание наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать педагог). Второй педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотянулся до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Тест на выносливость
Бег на 30 м с высокого старта

Выносливость можно оценить по результату непрерывного бега в равномерном темпе: на дистанцию 30 метров. Тест считается выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановки.

Бросок теннисного мяча на дальность

Критерии оценки выполнения:

Условные обозначения:

- 1 – низкий уровень;
- 2 – средний уровень;
- 3 – высокий уровень.

Высокий уровень – навык сформирован.

Средний уровень – навык находится в стадии формирования.

Низкий уровень – навык не сформирован.

| № | Ф.И. | Прыжок в длину с места | Челночный бег | Наклон вперед | Бег на 30 м | Бросок теннисного мяча |
|---|------|------------------------|---------------|---------------|-------------|------------------------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

1. Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание)
2. Выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
3. Выполняет прыжок на мягкое покрытие с высоты до 40 см.
4. Прыгает в длину с места не менее 110 см
5. Прыгает через скакалку.
6. Бег 30 м.
7. Подъём туловища из положения лёжа на спине (1 мин)
8. Выполняет метание правой и левой рукой в цель (вертикальную, горизонтальную).
9. Сформированы представления о здоровом образе жизни, полезных привычках и правильном питании.

Критерии оценки выполнения:

Условные обозначения:

- 1 – низкий уровень;
- 2 – средний уровень;
- 3 – высокий уровень.

Высокий уровень – навык сформирован.

Средний уровень – навык находится в стадии формирования.

Низкий уровень – навык не сформирован.

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М.: Физкультура и спорт, 2000
2. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М.: Владос, 2001
3. Нищева Н.В. Картотека подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб.: Детство ПРЕСС, 2008
4. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогических вузов и колледжей. М.: Мозаика-Синтез, 2004
5. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Игры и тренинги. – М. Издательство ГНОМ и Д, 2004
6. Кудрявцев В.Т., Б.Б. Егоров. Программа оздоровительно-развивающей работы с дошкольниками «Развивающая педагогика оздоровления» ЛИНКА-ПРЕСС МОСКВА, 2000
7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2010. – 128с.
8. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет. Программа «Играйте на здоровье» и технологии ее применения в ДОУ. – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004. – 112 с.