

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 31
присмотра и оздоровления с приоритетным осуществлением санитарно-гигиенических,
профилактических и оздоровительных мероприятий и процедур.

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
Совета МАДОУ № 31
протокол № 4

от «30» мая 2022г.

УТВЕРЖДЕНА
заведующей МАДОУ №31
Смирнова Н.А.
Приказ № 20/2
«30» мая 2022г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Крепыш»**

Возраст обучающихся 3 – 5 лет
Срок реализации 1 год

Автор-составитель
Попцова Гольсиня Фаязовна
Педагог дополнительного образования

п. Баранчинский,

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 31
присмотра и оздоровления с приоритетным осуществлением санитарно-гигиенических,
профилактических и оздоровительных мероприятий и процедур.

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
Совета МАДОУ № 31
протокол № _____

от «___» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДЕНА
заведующей МАДОУ №31
_____ Смирнова Н.А.
Приказ № _____
«___» _____ 20__ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Крепыш»**

Возраст обучающихся 3 – 5 лет
Срок реализации 1 год

*Автор-составитель
Попцова Гольсиня Фаязовна
Педагог дополнительного образования*

п. Баранчинский,

2. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы

2.1 Пояснительная записка

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Актуальность программы. В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является всегда актуальной. Каждый родитель желает, чтобы его ребенок был крепким, сильным, а главное, здоровым. Укрепление здоровья ребенка зависит от разных факторов, в том числе и от повышения уровня двигательной активности детей. Поэтому актуальность программы заключается в оптимизации двигательной деятельности детей посредством занятий фитнесом для сохранения и укрепления здоровья воспитанников, формирования ценностей здорового образа жизни.

Педагогическая целесообразность объясняется тем, что предлагаемые в программе игры и упражнения оптимизируют процесс формирования правильной осанки и укрепление сводов стопы, развитие двигательных способностей, достижение определенного уровня морфофункциональной зрелости, физической работоспособности, что, в свою очередь, оказывает влияние на формирование предпосылок к учебной деятельности детей данного возраста.

Отличительные особенности программы, новизна. Новизна программы заключается в рациональном сочетании различных направлений детского фитнеса, оказывающие влияние на развитие двигательных способностей обучающихся и правильное формирование опорно-двигательной системы детского организма. В существующей практике дополнительного образования в настоящее время мало программ по детскому фитнесу, не смотря на то, что данный вид деятельности приобретает все большую популярность в нашей стране. Данная программа учитывает образовательные потребности, интересы и мотивы детей и родителей, способствует решению многих физических проблем обучающихся и позволяет укрепить и сохранить здоровье детского организма.

Реализация программы «Крепыш» - это, прежде всего, реализация возможностей для всестороннего развития ребенка, подготовка к выполнению новой для него социальной роли; организация деятельности по формированию специальной готовности к школе; выявление и стимулирование проявлений положительных личностных качеств, повышение самооценки собственной личности и мотивации к занятиям. Программа содержит простые общеразвивающие образные упражнения с «включением» элементов

подвижных игр. Сюжетно-игровые композиции с музыкальным сопровождением отвечают возрастным особенностям детей, гармонично развивают детский организм, положительно влияют на опорно-двигательный аппарат, дыхательную и нервную системы ребенка. Комфортные условия образовательного пространства активизируют процесс физического воспитания и способствуют интеллектуальному, психологическому и творческому развитию детей.

Программа разработана в соответствии с социальным заказом и реализуется в социально-педагогической направленности.

Адресат программы. Программа составлена с учетом возрастных психолого-педагогических возможностей детей 3 - 5 лет.

Режим занятий. Образовательная деятельность в рамках программы проводится 1 раз в неделю. Продолжительность академического часа – 30 мин. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы– 36 ч. Срок освоения - 1 год, продолжительность образовательного процесса: 36 учебных недель - 9 учебных месяцев. Количество обучающихся в группе 12 воспитанников.

Особенности организации образовательного процесса

Форма обучения: очная.

Виды занятий – теоретические, практические, контрольные.

2.2 Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы – формирование и развитие физических качеств обучающихся направленных на укрепление здоровья.

Задачи программы:

Образовательные:

- знакомить с элементарными знаниями по физическому воспитанию;
- формировать жизненно необходимые умения и навыки;
- заботиться о формировании осанки детей, укреплении мышц стоп, а также мышц кистей и пальцев рук;

Развивающие:

- развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;
- способствовать развитию мелкой моторики, правильного дыхания;
- способствовать развитию координированности движений, их экономичности и ритмичности;

Воспитательные:

- воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми;
- воспитывать морально-волевые качества;
- развивать познавательный интерес и расширять кругозор;

Оздоровительные:

- охрана и укрепление здоровья детей;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- снижение заболеваемости.

2.3 Содержание общеразвивающей программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Анкетирование
2	Оздоровительная гимнастика	6	1	5	Самостоятельная работа - игровая эстафета
2.1	Фитбол-гимнастика	7	1	6	
3	Подвижные игры Эстафеты	2	0	2	Тест на внимательность
4	Гимнастика с предметами	6	1	5	Самостоятельная работа – гимнастический аттракцион
4.1	Упражнения со скакалкой	6	1	5	
4.2	Упражнения с обручем	6	1	5	
5	Спортивный праздник	1	-	1	Игра Викторина
	Итого:	36	6	30	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)

Теория: Знакомство с программой. Общие требования безопасности при проведении оздоровительных занятий.

Практика: Игра на знакомство детского коллектива «Снежный ком». Входная диагностика (игровые задания).

Раздел 2 . Оздоровительная гимнастика (6 часов)

Тема 2.1 «Фитбол-гимнастика(7 часов)

Теория: Сказка о строении человеческого тела. Стихотворение о пользе правильной осанки.

Практика: Упражнения с фитболами в исходном положении: сидя на мяче; лежа на спине, на мяче; лежа на животе; стоя; лежа на мяче, на боку; сидя на коврике с мячом. Упражнения с мячами для разминки: «Мячик вправо, мячик влево», «Рюкзачок», «Мяч к груди», «Солнышко», «Дровосек», «Стульчик», «Мячик прыгать умеет». Упражнения с мячом в основной части: «Мяч на дорожке», «Ворота», «Боулинг», «Сильный животик», «Салют», «Ведение мяча на месте», «Пингвинчики», «Зайчики». Упражнения с мячом для укрепления мышц: «Хвостик зайчика», «Лошадки», «Сильная спинка», «Ракета». Упражнения «Фитбол-ритмика». Упражнения «Фитбол-атлетика». Упражнения «Фитбол-коррекция». Упражнения «Фитбол-игра» (см. Приложение)

Раздел 3 . Подвижные игры. Эстафеты (2 часа)

Практика: Подвижная игра «Бубен». Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик». Подвижная игра «Цирковые лошади». Подвижная игра «Скворечники». Подвижная игра «Самолетики». Подвижная игра «Веселые кузнечики». Подвижная игра «Смелые моряки». Подвижная игра «Кавалеристы». Подвижная игра «Зверобика». Подвижная игра «Обиженная тучка». Подвижная игра «Большая стирка». Спортивный праздник «Вместе с мамой веселей».

Раздел 4. Гимнастика с предметами (6 часов)

Тема 4.1. Упражнения со скакалкой и гимнастической палкой (6 часов)

Теория: Сказка о вредных привычках. Беседа о пользе утренней зарядки.

Практика: Комбинированные упражнения со скакалкой: со сложенной вдвое скакалкой рывки, выкрыты, наклоны, приседания, махи, выпады; махи и круги скакалкой; прыжки через скакалку на двух, на одной, ноги скрестно, с промежуточным прыжком, вращая вперед и назад. Упражнения с гимнастической палкой: «Лошадки», «Хлопни в ладошки», «Крылышки», «Штангисты», «Сильные ручки», «Проворные ножки».

Тема 4.2. Упражнения с обручем (6 часов)

Теория: Сказка о чистоте. Беседа о вредной пище.

Практика: Комбинированные упражнения с обручем: наклоны, приседания, махи, вращения, прыжки в обруч и из него, перекаты обруча. Эстафеты с обручами: «Бегущие по волнам», «Полоса препятствий», «Веселая гребля». Конкурс «Фитнес с родителями». Упражнения с обручами: «Катание обруча», «Вращение обруча»,

«Сильный животик», «Прыжки из обруча в обруч», «Смерч», «Запрыгни-выпрыгни», «Скакалка», «Коробочка», «Лодочка», «Наклоны», «Разнос с чаем».

Раздел 5. Спортивный праздник (1 час)

Практика: Семейная эстафета. Подведение итогов. Диагностика

2.4 Планируемые результаты

В конце курса обучения, обучающиеся должны уметь:

- выполнять двигательные действия: ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- играть в подвижные игры, соблюдать правила игры,
- выполнять соревновательные упражнения с предметами и без них;
- слушать и выполнять инструкции педагога;
- подчиняться правилам командой игры;

должны знать:

- правила бережного отношения к своему здоровью;
- основы игровой культуры;
- основы безопасности жизнедеятельности.

Метапредметный результат:

- способность выполнять физические упражнения самостоятельно;
- способность выполнять физические упражнения в подвижных играх, командных эстафетах и оценивать свои действия.

Личностные результаты:

- развитие физических качеств (силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- овладение основными видами движения, укрепление мышц стопы и голени ног;
- сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Предметные результаты:

- сформированы знания о профилактике плоскостопия, её значении для организма;
- дети владеют терминологией, понимают смысл и направленность действий при выполнении физических упражнений по профилактике плоскостопия и нарушении осанки;

— дети умеют правильно располагать нагрузку на собственный организм.

Формы подведения результатов Текущий контроль - усвоение тематического материала (педагогическое наблюдение). Промежуточный контроль - усвоение учебного материала за 1-е полугодие (самостоятельные работы). Итоговый контроль - освоение программного материала за весь учебный период (самостоятельные физические упражнения, конкурсная деятельность, турнирные программы).

3. Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации

3.1 Календарный учебный график

№	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	36
2.	Количество учебных дней	36
4.	Количество часов в неделю	1
5.	Количество часов	36
6.	Начало занятий	5 сентября
7.	Окончание занятий	31 мая

3.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- Хорошо освещенный зал с мягким покрытием и зеркалами.
- Мячи.
- Обручи.
- Скакалки.
- Коврики.
- Скакалки.
- Кегли.
- Ракетки.
- Канат.
- Гимнастические скамейки.
- Гимнастические палки.
- Гимнастическая стенка.
- Маты.

Информационное обеспечение:

- Музыкальный центр.

— Фотоаппарат.

Интернет ресурсы:

— <http://www.festival.1september.ru>

— <http://www.kindergenii.ru>

— <http://www.moi-detsad.ru/>

Кадровое обеспечение Требования к квалификации педагога.

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы (Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и других служащих, утвержден Приказом Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 N 761н).

Методические материалы.

Общеразвивающая программа разработана с учетом основных принципов:

- доступности (заключается в простоте изложения и понимания материала);
- последовательности (все задачи решаются методом усвоения материала «от простого к сложному», в соответствии с психологическими особенностями детей);
- результативности (обеспечивает соответствие целей программы и возможностей их достижения).

Методическое обеспечение программы

Особенности организации образовательного процесса – очное обучение;

Общепедагогические приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.

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

- строевые упражнения;
- проведение занятия, с одновременным сочетанием показа и рассказа, преподаватель работает «вживую», т.е. постоянно выполняя упражнения вместе с обучающимися;
- для объяснения упражнений и игровых заданий используются вербальные и визуальные команды преподавателя;

- используются общепедагогические приемы физической культуры: зеркальный показ и медленное пошаговое выполнение движения.
- моторная плотность занятий составляет около 50%;
- темп музыкального сопровождения определяет композиционный рисунок игровой деятельности, что позволяет преподавателю направить свои усилия на решение педагогических задач.

Методы обучения:

- Структурный: последовательное выполнение и усвоение физических движений, соединений, комбинаций.
- Комбинированный: позволяет сочетать несколько видов физической деятельности, чередуя строго дозированную работу и отдых.
- Повторный: выполнение упражнений, движений, заданий определенное число раз, соблюдая правильное исходное положение и стремясь к совершенствованию (добиваясь требуемых амплитуды, ритма и характера упражнений).
- Круговой: работа по кругу над разными видами упражнений.
- Словесный метод обучения.
- Наглядный практический метод.
- Игровой метод.
- Метод воспитания (убеждение, поощрение, упражнения, стимулирование, мотивация).

Типы занятий: ознакомительные, тренировочные, итоговые.

Формы организации учебного занятия:

- занятия проводятся в форме занимательных игр под музыкальное сопровождение;
- занятия носят состязательный характер, проводится в виде мини-конкурсов и творческих заданий.

Формы организации учебного процесса:

- индивидуально – групповая,
- групповая.

Структура занятий: разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Части занятия плавно переходят одна в другую.

- *Вводная часть.* Теория. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных упражнений основной части. Продолжительность - 4-6 минут.

- *Основная часть.* Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия. Продолжительность -20-25 минут.
- *Заключительная часть.* Упражнения для релаксации: пластические этюды, дыхательные упражнения, самомассаж. Продолжительность - 2-5 минут.

Педагогические технологии:

- технология развития и оздоровления (В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров);
- технология «И.Д.И.» (Д.Б. Юматова);
- технология гимнастики мозга (П. Деннисон);
- технология профилактики негативных эмоций по средствам подвижных игр и игровых упражнений (В.В. Онишина);
- технология музыкальной терапии;
- технология формирования правильной осанки;
- технология профилактики плоскостопия.

3.3 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Формы аттестации разработаны индивидуально для определения результативности усвоения образовательной программы:

<i>Входящий контроль</i>	устное тестирование, опрос
<i>Текущий контроль</i>	педагогическое наблюдение, педагогический контроль физического состояния обучающихся
<i>Промежуточный контроль</i>	открытое занятие, контрольные упражнения
<i>Итоговый контроль</i>	спортивный праздник, эстафета, конкурсная программа

Формы подведения итогов реализации программы

- Мониторинг двигательных умений и качеств детей в конце учебного года;
- Организация открытого занятия с демонстрацией приобретенных умений и навыков;
- Участие в соревнованиях и конкурсах.

Способы определения результативности

Результативность освоения детьми программы осуществляется через использование различных способов проверки:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контрольные упражнения и тесты.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

№	Ожидаемые результаты	Критерии	Показатели	Методы отслеживания
1.	Улучшение общей физической подготовки занимающихся	Сила Выносливость Ловкость	Сохранение и улучшение здоровья детей	Тестовые Методики и задания
2.	Положительная динамика развития познавательных способностей	Двигательная память, зрительная. Навык переключения внимания Быстрота и гибкость мышления. Репродуктивное и творческое воображение	Максимально глубоки и быстрый уровень усвоения учебного материала	Тестовые методики Наблюдение
3.	Развитость специальных данных у детей	Координация Гибкость Прыжок Устойчивость	Совершенствование техники исполнения упражнений	Наблюдение (в повседневных ситуациях и на открытых мероприятиях)
4.	Развитость эмоционально-волевой сферы	Настойчивость Трудолюбие Собранность Эмоциональная уравновешенность	Достижение поставленных целей	Беседы Наблюдение
5.	Высокий уровень усвоения отдельных движений, комбинаций и композиций	Самостоятельное выполнение требуемых движений по названию и описанию	Правильное выполнение упражнений	Наблюдение с фиксацией результатов Открытое занятие
6.	Повышение уровня коммуникативной культуры детей	Эмпатия Не конфликтность Взаимопомощь	Устойчивые дружественные отношения в коллективе	Наблюдение Беседы

4. Список литературы:

Нормативные документы

- Федеральный закон «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ,
- Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р,
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ /Приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242/,
- Методические рекомендации по разработке общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях, Екатеринбург, 2022 г.
- Уставом МАДОУ № 31
- Положением о платных дополнительных образовательных услугах в МАДОУ № 31.

Литература, использованная при составлении программы

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7лет. М. , «ТЦ Сфера», 2006
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие. М. : ТЦ Сфера, 2007
3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М. : Скрипторий, 2006
4. Орел В.И. Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях: учебное пособие. СПб. : Детство-пресс, 2006
5. Сайкина Е.Г. Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам: методическое пособие. СПб. : Детство-пресс, 2006
6. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М. : Воспитание дошкольника, 2005
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет: учебное пособие. М. : Гном и Д, 2008
8. Кудрявцев В.Т. Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления дошкольников. Программно методическое пособие. М., 2000
9. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Ослабленный ребенок: развитие и оздоровление. М., 2001

10. Подольская Е.И. Необычные физкультурные занятия в детском саду. М.: Просвещение, 1991
11. Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников: рекомендации, занятия, игры, упражнения / авт.-сост. Анисимова Т. Г., Ульянова С. А. ; под ред. Р. А. Ереминой. - Волгоград : Учитель, 2009
12. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду (игровой Стретчинг). М., 2003
13. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. М., 2005
14. Юматова Д.Б. Развивающая двигательно-коммуникативная деятельность дошкольников: методическое пособие. М., 2007

Для родителей:

1. Потапчук А.А., Овчинникова Т.С. Двигательный игротренинг для дошкольников. – СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009. – 176 с.
2. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Танцы на мячах: оздоровительно-развивающая программа по фитбол-аэробике для детей дошкольного и младшего школьного возраста. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2006. – 31 с.

Для обучающихся (воспитанников)

1. <http://allforchildren.ru/>- Всё для детей
2. <http://www.schoolforbaby.ru/>- загадки, сценарии, праздники
3. <http://playroom.com.ru/>- материалы для организации детского досуга
4. <http://www.solnet.ee/>- портал «Солнышко»
5. <http://www.i-gnom.ru/>- «Гномик» - информация о познавательном развитии дошкольника
6. <http://viki.rdf.ru/>- Детские электронные презентации и книги
7. <http://sibmama.ru/>- Презентации для детей
8. <http://tmntpk.ucoz.ru/>- Презентации для дошкольников
9. <http://900igr.net/>- игры и презентации для детей