

Принята:

Педагогическим советом
МБДОУ «Детский сад №186» г. о. Самара
Протокол № 6
от «25» июня 2024 г.

Утверждена:

приказом от «27» июня 2024 № 178-од
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №186» г. о. Самара

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Рекордсмены»**

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

Автор-составитель:

Инструктор по физической культуре
Шкуров Алексей Андреевич

Самара, 2024

Оглавление

№ п/п	Разделы программы	Страница
1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тематический план	7
3.	Содержание	7
4.	Методическое обеспечение	9
5.	Список литературы	14

Пояснительная записка

Введение

Главной ценностью для человека является его здоровье. В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. К сожалению, современные дети не отличаются отменным физическим и психологическим здоровьем. У них недостаточно сформированы потребности в занятиях физической культурой, уже в дошкольном возрасте дети имеют зависимость от электронных игр, а родители зачастую не являются приверженцами ЗОЖ. Из-за образа современной жизни у большинства взрослых слабый мотивационный аспект двигательной активности и низкий уровень представления о спорте. Сохранение и укрепление здоровья дошкольника – одна из актуальных проблем нашего времени.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольника – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Оно предъявляет новые, все более высокие требования к человеку (в том числе к ребенку) – к его способностям и возможностям адаптации. Постоянно увеличивающееся влияние на организм человека отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, как взрослых, так и детей, к снижению их физического и умственного потенциала. Так, статистика за последние 10 лет выявила неблагоприятную тенденцию показателей здоровья дошкольников.

Среди хронической патологии преобладают болезни органов дыхания, костно-мышечной системы, аллергические заболевания кожи, мочеполовой системы и органов пищеварения. С каждым годом растет число детей страдающих ожирением, сердечно – сосудистыми заболеваниями, вегето-сосудистой дистонией и т. д. Между тем старший дошкольный возраст – особенно важный, ответственный период, когда происходит перестройка функционирования многих систем организма. Перед лицом этих проблем все более очевидным становится, что: современное состояние физического развития и воспитания детей старшего дошкольного возраста характеризуется невысокой эффективностью; у значительной части детей отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой.

Следствиями этих негативных явлений становится: с одной стороны потеря интереса детей к занятиям физической культурой; с другой – общее снижение уровня здоровья детей и их физической подготовленности. Данная неблагоприятная ситуация во многом объясняет тот факт, почему сегодня специалисты в области физического воспитания находятся в состоянии поиска организованных форм занятий, которые вобрали бы в себя,

интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области оздоровительной физической культуры. Одним из интересных направлений такого поиска является занятия общей физической подготовкой.

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания детей и формирование их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигаться активно.

Программа для кружковой работы спортивно-оздоровительной направленности «Рекордсмены» разработана с учетом требований, предъявляемых к содержанию программ дополнительного образования (Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844).

Существуют разные дополнительные программы по физкультурно-оздоровительному направлению, но многие из них направлены на развитие тех физических качеств, которые необходимы для занятий определенным видом спорта. Данная же программа развивает общие физические качества дошкольников.

Программа разработана согласно требованиям следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (направленных Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 № МО -16- 09-01/826-ТУ;

- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» - Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»

Актуальность 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 включает в себя общефизическую подготовку и такие разделы, как: лёгкая атлетика (прыжки, бег метание), спортивные игры (баскетбол, футбол, пионер-бол), «Школа мяча» (прокатывание, броски, ловля, передача мяча, игры с мячом), гимнастика (упражнения на гимнастической лестнице и скамейке, ОРУ с предметами, строевые упражнения). 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.

Новизна программы. Принципиальным отличием Программы от имеющихся в дошкольном образовании программ физкультурно-спортивной направленности является обогащение содержания двигательной деятельности за счет обучения детей выполнению физических упражнений в соответствии с требованиями методики физического воспитания дошкольников, формирование прикладных двигательных умений и навыков.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что данная программа направлена не только на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, но и на формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств.

Направленность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Рекордсмены» по содержанию является физкультурно-спортивной.

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

Задачи:

Образовательные:

- приобретать знания, необходимые для организованных и самостоятельных

занятий по ОФП;

- 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.

Развивающие:

- развивать основные физические качества;
- формировать умения ориентировки в пространстве;
- ознакомить детей с элементами спортивных игры (баскетбол, футбол, волейбол) и понять сущность коллективной игры с правилами.
- воспитывать нравственность, личностные качества (активность, самостоятельность, дружелюбность).

Оздоровительные:

- содействовать укреплению здоровья детей, формировать и поддерживать правильную осанку, производить профилактику плоскостопия;
- повышать умственную работоспособность;
- формировать навыки здорового образа жизни средствами ОФП;
- самостоятельное использование ОФП, как метод снятия высокого психофизического напряжения.

Возраст воспитанников, участвующих в реализации программы.

Программа охватывает детей 5-7 лет и реализуется через специально организованные занятия, которые проводятся 1 раз в неделю.

Срок реализации программы.

Продолжительность обучения – 1 год.

Форма обучения: очная, игра, спортивные соревнования.

Формы организации занятий.

Занятия проводятся в теоретической и практической (тренировочной) форме. Основными формами организации обучающего процесса являются: групповые занятия, индивидуальные, комбинированные.

Режим занятий: продолжительность занятия 30 минут, количество занятий в неделю – 1 раз, в год – 34 занятия, количество детей в группе: до 20 человек.

Занятия проводятся во вторую половину дня, в физкультурном зале. В соответствии с материально-техническими и погодными условиями занятия могут проводиться на свежем воздухе.

Критерии и способ определения результативности: педагогическое наблюдение, выполнение диагностических упражнений, соревновательная деятельность.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Рекордсмены»:

Продуктивные формы: соревнования, эстафеты, подготовка к сдаче норм ГТО.

Документальные формы: дневник педагогического наблюдения.

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.

Мониторинг по определению уровня усвоения программы

Чтобы отследить эффективность данной программы, необходимо проведение мониторинга физической подготовленности детей. Мониторинг результатов обучения по программе проводится 2 раза за период обучения: входная диагностика – в начале учебного года и в конце учебного года. При поступлении в объединение новых обучающихся проводится входная диагностика в индивидуальном порядке. Диагностика умений проводится по 3-х балльной шкале.

Диагностика:

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. участвует в играх с элементами спорта.
4. Выполняет прыжок на мягкое покрытие с высоты до 40 см.
5. Прыгает в длину с места не менее 110 см
6. Прыгает в длину с разбега
7. Прыгает в высоту с разбега не менее 50 см.
8. Прыгает через скакалку.
9. Бег 30 м.
10. Подъём туловища из положения лёжа на спине (1 мин)
11. Бросает набивной мяч.
12. Выполняет метание правой и левой рукой в цель (вертикальную, горизонтальную).
13. Может следить за правильной осанкой.
14. 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.

2.

Учебный план

№ п/п	Содержание (разделы)	Количество часов		
				Всего
		теория	практика	
1.	Вводное занятие	1		1
2.	Лёгкая атлетика		8	8
3.	Школа мяча		8	8
4.	Гимнастика		8	8
5.	Спортивные игры		9	9
Итого		1	33	34

3. 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. Состоит из трёх частей: разминка, основная и заключительная.

Разминка 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. Продолжительность разминки - составляет до 3 - 4 минут.

Основная часть 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. Продолжительность основной части - до 15 - минут.

Задача **заключительной части** – 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. Продолжительность заключительной части составляет 4-5 минут.

Стоит отметить, что большая роль в воспитании здорового ребенка принадлежит организации его двигательной деятельности, обеспечению возможности реализовывать его естественную потребность в движении. Формы организации двигательной деятельности в детском саду общеизвестны.

ОФП – это один из самых демократичных видов массовой физической культуры, так как здесь нет возрастных ограничений, а многообразие видов ОФП позволяет каждому удовлетворить свои запросы.

ОФП – это выполнение общеразвивающих и силовых упражнений, а также упражнений на развитие прыгучести, координации, ловкости, гибкости и др. физических показателей, объединенных в непрерывно выполняемый комплекс.

Теоретическая часть занятия включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий ОФП, 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.

Программа включает в себя 4 раздела:

- Лёгкая атлетика (бег, ходьба, прыжки, метание)
- «Школа мяча» (прокатывание мяча разными способами, броски и ловля мяча, метание)
- Спортивные игры: баскетбол (передача мяча, ведение мяча на месте и в движении, приём мяча, перемещения, броски в кольцо, подвижные игры); футбол (удар по мячу разными способами в цель и поворотам, ведение мяча, передача мяча, остановка мяча, подвижные игры); «Пионер-бол» (передача мяча через сетку, передача мяча в парах, ловля мяча, подача мяча через сетку, броски мяча разными способами, перемещение по площадке во время игры).
- Гимнастика (строевая подготовка, упражнения на гимнастической лестнице и скамье, ползание разными способами, подлезание под шнур и дугу, перелезание барьеров, ОРУ с предметами).

4. Методическое обеспечение

Месяц / БЛОК	№ занятия и тема	Форма занятий	Материалы и оборудование	Подведение итогов
Сентябрь				
Неделя 1	№ 1 Мониторинг достижений (вводный)	Вводное занятие. ОРУ без предметов. Развитие прыгучести. Подвижные игры.	Секундомер, конусы.	Наблюдение, фиксации результатов.
Неделя 2	№ 2 Мониторинг достижений (вводный)	«Школа мяча»	Теннисные мячи, обручи, гимнастическая скамейка.	Наблюдение, фиксации результатов

Неделя 3	№ 3 «Безопасность в спорте»	Теоретические знания «Как появился мяч?». Разминка в ходьбе, беге. ОРУ с мячом. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Стойка при метании. Подвижная игра. Ходьба в колонне по одному с заданиями.	Инструктаж по технике безопасности во время занятий и выполнения упражнений Интерактивная доска, ноутбук, презентация.	Беседа, вопросы по итогам
Неделя 4	№ 4 «Гимнастика»	Гимнастика	Интерактивная доска, ноутбук, видеоролик.	Беседа, вопросы, разбор просмотренного видеоролика.
Октябрь				
Неделя 1,2	№ 5,6 «Прыжки»	Практическое Показ, объяснение, подвижная игра.	Обручи, скакалки, канат, гимнастическая скамья.	Выполнение упражнений, наблюдение.
Неделя 3	№7 «Бег»	Практическое Игровые упражнения, подвижная игра, объяснение.	Гимнастическая палка, обручи, массажные коврики.	Выполнение упражнений, наблюдение.
Неделя 4	№8 «Школа мяча»	Практическое Игровые упражнения, подвижная игра, объяснение, показ.	Набивные мячи, резиновые мячи большого диаметра, теннисные мячи, обручи, баскетбольные мячи.	Выполнение упражнений, наблюдение

ноябрь				
Неделя 1	№9 «Развитие гибкости»	Практическое Игра, объяснение, показ.	Гимнастические коврики, гимнастические палки, гимнастическая скамейка.	Выполнение упражнений, наблюдение
Неделя 2	№10 «Сила»	Практическое Словесные указания, показ, игра.	Гимнастическая стенка, канат, степы, набивные мячи, кубики.	Выполнение упражнений, наблюдение
Неделя 3	№11 «Прыжки и гибкость»	Практическое Словесные указания, показ, игра, релаксация.	Скакалки, кубики, магнитофон, диск с мелодией для релаксации.	Выполнение упражнений, наблюдение
декабрь				
Неделя 1	№12 «Быстрота»	Практическое Подвижные игры, словесные указания.	Конусы, атрибуты для подвижных игр : маски, обручи, ленточки.	Наблюдение
Неделя 2	№13 «Школа мяча»	Практическое Объяснение, показ, игра.	Мячи большого и маленького диаметра, баскетбольный мяч, баскетбольное кольцо, набивные мячи, теннисные мячи, обручи.	Выполнение упражнений, наблюдение
Неделя 3	№14 «Гибкость»	Практическое Словесные указания, показ, игра.	Гимнастическая скамья, гимнастические палки, кубики.	Выполнение упражнений, наблюдение
Неделя 4	№15 «Сила»	Практическое Словесные указания, показ, игра.	Секундомер, набивные мячи, канат.	Выполнение упражнений, наблюдение

Январь				
Неделя 1,2	№16, 17 «Прыжки»	Практическое Словесные указания, показ, игра, релаксация.	Конусы, эстафетная палочки, магнитофон, музыка для релаксации.	Выполнение упражнений, наблюдение
Неделя 3	№18	Практическое Словесные указания, показ	Гимнастические коврики, гимнастическая скамейка, конусы.	Проверка полученных навыков и умений
Февраль				
Неделя 1	№19	Практическое Словесные указания	Гимнастические коврики, секундомер, конусы, теннисные мячи, обручи.	Проверка полученных навыков и умений
Неделя 2	№20 «Школа мяча»	Практическое Словесные указания, игра	Теннисные мячи, резиновые мячи малого диаметра, резиновые мячи большого диаметра, обручи, мишень, массажные коврики.	Выполнение упражнений, наблюдение
Неделя 3	№21 «Гибкость»	Практическое Словесные указания, показ, игра, релаксация.	Гимнастические коврики, гимнастические палки, магнитофон и мелодия для релаксации.	Выполнение упражнений
Неделя 4	№22 «Сила»	Практическое Словесные указания, игра	Набивные мячи, гантели, канат, резиновые мячи большого диаметра.	Выполнение упражнений
Март				
Неделя 1	№23 «Быстрота»	Практическая Словесные указания, объяснение, игра	Гимнастические коврики, секундомер, атрибуты для подвижных игр.	Выполнение упражнений
Неделя 2	№24 «Прыжки»	Практическое Словесные указания, игра	Скакалки, кубики, степы, резиновые массажные мячики.	Выполнение упражнений
Неделя 3	№25 «Школа мяча»	Практическое	Мячи малого диаметра,	Выполнение упражнений,

		Словесные указания, показ, игра, релаксация.	баскетбольный мяч, баскетбольное кольцо, теннисные мячи, воздушные шары, магнитофон с мелодией для релаксации.	наблюдение.
Неделя 4	№26 «Гибкость»	Практическое Словесные указания, игра.	Гимнастические коврики, набивные мячи, гимнастическая скамейка, кубики.	Выполнение упражнений, наблюдение
Неделя 5	№27 «Сила».	Практическое Словесные указания, игра	Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, канат, набивные мячи.	Выполнение упражнений, наблюдение
Апрель				
Неделя 1	№28 «Быстрота»	Практическое Беседа, игры.	Веревка, эстафетная палочка, мяч, резиновые мячики для массажа.	Выполнение упражнений, наблюдение
Неделя 2	№29 «Прыжки»	Практическое Словесные указания, игра, релаксация	Гимнастическая скамейка, скакалки, магнитофон с мелодией для релаксации. прыгнет»;	Выполнение упражнений
Неделя 3	№30 «Подвижные игры»	Практическое Подвижные игры, словесные указания.	Атрибуты для подвижных игр: мячи, ленты, маски, обручи, скакалки.	Наблюдение
Неделя 4	№31 «Упражнения на повторение»	Практическое Словесные указания	Мячи резиновые большого диаметра, скакалки, гимнастические коврики, гимнастическая скамейка.	Наблюдение
Май				
	№32 Мониторинг достижений (итоговый)	Практическое Словесные указания	Гимнастическая скамейка, теннисные мячи, гимнастические коврики, секундомер.	Выполнение нормативов
	№33 Мониторинг	Практическое	Конусы, секундомер, кубики, рулетка для	Выполнение нормативов

	достижений (итоговый)	Словесные указания	замеров прыжков в длину.	
	№ 34 Развлечение «Вот и стали мы сильнее»		Развлекательно- досуговая деятельность	

5. Список литературы

1. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. – СПб.: Питер, 2015. – 400 с.
2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2016г.
3. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2017г.
4. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей: Пособие для воспитателя детского сада. – М.:Просвещение, 1986. – 128 с.
5. Вареник Е.Н. – Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015г.
6. Воротилкина И. М. Физкультурно – оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Москва «Издательство НЦЭНАС», 2014г.
7. Голицына Н. С. Физкультурный калейдоскоп для дошкольников. Москва, 2016г.
8. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Мозаика-Синтез, 2012г.
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду. Издательство ГНОМ и Д», 2017г.