

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №4 г.Окуловка»

Рассмотрена на Педагогическом
совете

01.11.2021 года

Утверждено:

Заведующий

Е.П.Савельева



01.11.2021 года

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивный калейдоскоп»

Шарова А. А.

Возраст 5–6 лет

1. Пояснительная записка

Введение.

Современные родители беспокоятся о здоровье и всестороннем полноценном развитии своего малыша. Не секрет, что правильно подобранные физические нагрузки уже с ранних лет положительно сказываются на формировании не только опорно-двигательного аппарата ребёнка, но также являются неотъемлемой частью формирования его характера. Приняв решение о том, что их малыш должен заниматься спортом, родители сталкиваются перед непростым выбором: какой вид тренировок предпочесть? Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры, гармоничное физическое развитие. Реализуемая программа «Спортивный калейдоскоп» предназначена для детей старшего дошкольного возраста и направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, содействует оздоровлению различных функций и систем организма. С целью профилактики различных заболеваний у детей разработаны комплексы упражнений коррекционной гимнастики и лечебной физкультуры. Таким образом, оптимальное использование физических упражнений приводит к ослаблению стресса и напряжения детского организма, улучшает физическую, психическую и интеллектуальную работоспособность детей. На занятиях по программе в комплексе решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Программа обеспечивает разностороннее развитие детей в возрасте от 5 до 6 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей по физическому развитию. Дети становятся более организованными, приучаются оценивать свои действия и действия партнёров, помогать друг другу, радоваться успехам товарищей. Повторение элементов спортивных упражнений в игровой форме способствует более быстрому и прочному их усвоению, а затем и использованию в самостоятельной двигательной деятельности.

Актуальность программы обуславливается тем, что полученные на занятиях знания становятся для детей необходимой теоретической и практической основой к приобщению к здоровому образу жизни. У детей повышается уровень физической подготовленности, появляется потребность двигательной активности и физическому совершенствованию.

Новизна программы «Спортивный калейдоскоп» состоит в использовании различных здоровьесберегающих технологии, направленных на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования — задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей дошкольного возраста. Это дыхательная гимнастика, релаксация, упражнения на развитие гибкости, правильной осанки, и др.

Педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы «Спортивный калейдоскоп» разработана для детей дошкольного

возраста. В ее содержание входит большое количество физических упражнений, нацеленных на содействие правильному физическому развитию детей. Учебный материал, представленный в программе, доступен дошкольникам, соответствует их возрастным особенностям и, в значительной степени, может восполнить недостаток движения, а также поможет предупредить умственное переутомление и повысить работоспособность детей во время обучения.

Программа «Спортивный калейдоскоп» направлена на оздоровление, профилактику нарушения осанки и включает в себя :

Физические упражнения с предметами и без

Подвижные игры

Лечебный самомассаж

«Дорожки здоровья» (разнообразные поверхности)

Игровые гимнастики (пальчиковая, дыхательная, для глаз и др.)

Лечебную гимнастику.

1.2 Нормативные документы

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для ДОО

- СП 2.4.3648–20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

- СанПиН 1.2.3685–21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

-Устав МАДОУ «Детский сад №4 г. Окуловка»;

-Положение об оказании платных образовательных услуг МАДОУ «Детский сад №4 г. Окуловка»;

-Договор об оказании платных образовательных услуг.

1.3. Адресат программы, объем и срок освоения, формы обучения.

Возраст дошкольников, которым адресована программа: Программа адресована воспитанникам 5–6 лет.

Срок реализации программы: 1год.

Продолжительность занятия: 25 минут.

Форма деятельности: кружковая работа.

Режим занятий: занятия организуются 1 раз в неделю. Продолжительность занятий – 25 минут.

Занятия проводятся во второй половине дня.

1.4 Цель и задачи дополнительной образовательной программы «Спортивный калейдоскоп»

Цель данной программы - овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач:

Образовательных:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающих:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности дошкольников;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательных:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;

1.4. Условия реализации программы и материально-техническое обеспечение.

Программа предполагает один уровень обучения – стартовый.

Стартовый уровень предполагает знакомство с основами спортивных игр, развитие физических способностей, координации, владения телом, формирование интереса к занятиям и здоровому образу жизни.

Форма организации деятельности, обучающихся на занятиях – групповая (командная). Группы смешанные – мальчики и девочки. В работе предполагается и фронтальная деятельность, но в каждой команде есть индивидуальность и поэтому индивидуальный подход имеет место быть.

Для более успешного освоения программы используются следующие виды и педагогические методы: словесный, наглядный (демонстрация упражнения педагогом, схематичный показ), практический, игровой, соревновательный. Программа предусматривает беседы, упражнения, эстафеты, соревнования.

Материально-техническое оснащение:

Спортивный зал, спортивные модули, мячи, обручи, кегли, клюшки, кольца, мешочки с песком, гимнастические скамьи, секундомер, магнитофон, флэш-карта с записями музыки, песен.

1.5. Планируемые результаты освоения Программы.

Ожидаемые результаты

Будут знать	Будут уметь
<p>Санитарно-гигиенические требования к занятиям;</p> <p>Основные способы и особенности движения и передвижений человека;</p> <p>Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закалывающих процедур, профилактике нарушения осанки;</p> <p>Основные причины травматизма и правилах его предупреждения;</p>	<p>Правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;</p> <p>Правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости; (кувырки вперед, «мостик», выполнять прыжки (в высоту, в длину с места); броски мяча правой и левой рукой на расстояние)</p> <p>Взаимодействовать в команде в процессе занятий .</p> <p>Овладение приемами использования спортивных снарядов, предметов (обручи, скакалка, мяч и пр)</p> <p>.</p>

Личностные результаты

- развитие самостоятельности, личной ответственности за свои поступки;
 - мотивация детей к познанию, творчеству, труду;
 - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
 - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе разных видов деятельности.

2 Содержательный раздел.

Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Спортивный калейдоскоп» отражено в учебном плане, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение тем, практики, иных видов учебной деятельности и формы аттестации учащихся. Учебный план включает разделы: «Основы знаний», «Общая физическая подготовка».

Учебный план.

N	Название темы, раздела	Количество часов			Формы аттест., контроля
		всего	теория	практика	
	Раздел 1 «Основы знаний» (2 ч.)				
1	Вводное занятие. ТБ Введение в образ.прогр.	1	0,5	0,5	Входное тестирование физ.качеств
2	Физическое развитие и его связь с занятиями физкультурой	1	0,5	0,5	
	Раздел 2 «Общая физподготовка» (22 час.)				
2.1	Основные движения и общеразвивающие упражнения	4	1	3	
2.2	Строевые упражнения	1	0,5	0,5	
2.3	Гимнастические упражнения	4	1	3	Промежуточное тестирование физ.качеств
2.4	Легкая атлетика	6	2	4	
2.5	Подвижные игры	4	1	3	
2.6	Соревнования, эстафеты, конкурсы	3		3	Соревнования, Итоговое тестирование физ.качеств
	итого	24	6,5	17,5	

Содержание учебного плана

Раздел 1 «Основы знаний»

Тема 1 Введение в образовательную программу

Теория: ТБ на занятиях физкультурой

Тема 2 Физическое развитие и его связь с занятиями физкультурой

Теория: что такое физическое развитие. Для чего нужна утренняя гимнастика. Значение ЗОЖ в физическом развитии.

Практика: простейшие движения для улучшения тонуса организма по утрам. Укрепление здоровья.

Раздел 2 «Общая физическая подготовка»

Тема 3 Основные движения и общеразвивающие упражнения (упражнения для формирования правильной осанки)

Теория: понятие «Правильная осанка»

Практика: упражнения у стены, обучение хватам на гимнастической стенке, висом. Способы лазания по гимнастической стенке. Упражнения со скакалкой; с малым мячом; с обручем. Махи ногами.

Упражнения на гимнастической скамейке; бег и ходьба, ходьба с преодолением препятствий; прыжки.

Тема 4 Строевые упражнения

Практика: построение в колонну по одному, перестроение; ходьба по гимнастич. скамейке различными способами; бег из разных исходных положений (прямо, боком, спиной, вперед); ходьба и бег с высоким подниманием колена.

Тема 5 Гимнастические упражнения

Практика: упражнения «колечко», «корзиночка»; кувырок вперед, упражнение «мостик» из положения лежа.

Тема 6 Легкая атлетика

Практика: метание мяча вдаль, в цель. Беговые упражнения; прыжки в высоту с места.

Тема 7 подвижные игры: Практика: проведение игр на развитие основных физических качеств (на развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости).

«Быстро по местам», «Мяч соседу», «Через кочки и пенечки», «Лягушка», «Веревочка под ногами», «Перестрелка», «Перетягивание каната», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета». Игры с обручем, скакалкой.

Тема 8 Соревнования, эстафеты, конкурсы

3. Организационный раздел. Календарный учебный график.

№	Месяц	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1	Ежемесячно, раз в неделю среда	15.30	очная	24	Спортивный зал	Тестирование, наблюдения, соревнования

3.1. Методы и приемы обучения:

- Динамические и оздоровительные паузы;
- Релаксационные упражнения;
- Хороводы, различные подвижные виды игр;
- Занимательные разминки;
- Различные виды массажа;
- Пальчиковая гимнастика;
- Дыхательная гимнастика;
- Минутка здоровья;
- Самостоятельное наблюдение;
- Закаливание,
- Физическая культура,
- Самомассаж (дорожки здоровья, массажные варежки), массаж (мячики - ежики).
- Словесное объяснение;
- Показ выполнения;
- Игровая форма;
- Целесообразное использование оборудования;
- Использование музыкального сопровождения;
- Использование повторной наглядной и словесной инструкции.
- Проведение бесед об истории и правилах спортивных игр с мячом;
- Демонстрация мультимедийных презентаций о видах спорта, правилах игры и т. д.,
- Просмотр мультфильмов на спортивную тематику, видеороликов;
- Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами;
- Применение мелких предметов для развития мелких мышц рук;
- Использование различных видов мячей для ОРУ;
- Использование дыхательных упражнений;
- Проведение ритмической гимнастики;
- Использование упражнений на расслабление.

4.Формы аттестации и контроля.

Оценка освоения программы дается индивидуально на каждого ребенка. Форма- наблюдение,тестирование,соревнования,эстафеты. После итогового тестирования на основании таблиц оценок физической подготовленности заполняется оценочный лист.

4.1. Таблица оценок физической подготовленности детей 3-7 лет в ДОУ Мальчики

Тесты	Воз- раст	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег на 30	3					

	4					
	5	6.9 и ниже	7.0-7,5	7.6-8,1	8.2-8,7	8.8 и
	6	6,4 и ниже	6,5-6,8	6.9-7,5"	7.6-8.3	8.4 и
Бег на 10 метров с хода (сек)	3					
	4	2,4 и ниже	2,5-2,9	3,0-3,4	3,5-4,7	4,8 и
	5	2,1 и <	2,2-2,4	2,5-3,0	3,1-4,1	4,2 и >
	6	2,0 и ниже	2,1-2,3	2,4-2,8	2,9-3,0	4,0 и
Метание мешочка с песком на дальность (м)						
	5	6 и больше	5,5	5,0	4.5	4 и
	6	7,5 и больше	7,0	6,5	5,5	5 и
Прыжки в						
	5	105 и дальше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
	6	122 и дальше	109-121	96-108	80-101	85 и ниже
Статистическое равновесие (сек)						
	5	35, 0 и больше	33,0	30,0	28.0	25,0 и
	6	50,0 и больше	47,0	44,0	41,0	38,0 и
Бросок набивного мяча из-за головы (см.)	5	230 и дальше	183-207	160-184	159-161	158 и
	6	300 и дальше	217-259	176-218	174-177	173 и
Бег на выносливость (90, 120, 150 м.) (сек.)						
	5	30,6 и меньше	30,7-33,0	33,1-36,0	36,1-38,5	38,6 и
	6	33,9 и меньше	34,0-36,9	37,0-39,0	39,1-41,5	41,6 и
Итоговая оценка по уровням						
Уровни		Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
	5	от 32 до 35	от 21 до 31	от 13 до 20	от 8 до 12 баллов	7 и менее
	6	от 32 до 35	от 21 до 31	от 13 до 20	от 8 до 12 баллов	7 и менее

Таблица оценок физической подготовленности детей 3-7 лет в ДОУ Девочки

Тесты	Возраст	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Бег на 10 метров хода (сек)	5	7,2 и ниже	7.3-7,8	7,9-8,4	8,5-9.2	9,3 и
	6	6,8 и ниже	6,9-7.3	7,4-7.9	8,0-8.7	8.8 и
	5	2,2 и меньше	2.3 – 3.1	3.2-3,1	3.2-4,3	4,4 и
	6	2.1 и меньше	2.2- 2,4	2,5-3,0	3,1-4,1	4.2 и
Метанием ешочка с песком на дальность (м)						
	5	6 и больше	5,5	5,0	4.5	4 и
	6	7,5 и больше	7,0	6,5	5,5	5 и
Прыжки в длину с места (см)						
	5	95и дальше	84-94	73-83	56-72	55и
	6	110и дальше	99-109	88-98	74-87	73 и
Статистическое равновесие (сек)						
	5	40, 0 и больше	30,0	33.0	32.0	35,0 и
	6	50,0 и больше	48,0	45.0	43,0	40,0 и
Бросок набивного мяча из-за головы (см)						
	5	225 и дальше	224-200	199-175	174-150	149 и
	6	280 и дальше	279-243	242-206	205-169	168 и
Бег на выносливость (90, 120, 150 м.), (сек.)						
	5	30,2 и меньше	30,3-33.2	33,3-36,0	36,1-40,7	40,8 и
	6	34,9 и меньше	35,0-38,1	38,2-41,0	41,1-43,8	43,9 и

5. Литература:

1. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. - М.: Просвещение, 1993.
2. Гришина Г. Н. Игры для детей на все времена. - М, 2008.
Детская легкая атлетика. М.: Терра спорт Олимпия пресс, 2002
- 3 .Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. – М.: Просвещение, 1993

4. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка 5–7 лет в детском саду. - М.:Просвещение, 2006
5. Тарасова Т. А. Контроль за физическим состоянием детей дошкольного возраста. - Челябинск, 2004
6. Э.И. Адашкявичене, Л.В. Карманова, Л.М. Коровина и др.: Под ред. А.В. Кенеман и др. Физическая подготовка детей 5–6 лет к занятиям в школе: . – М.: Просвещение, 2007
7. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. –М.: Просвещение, 2004
8. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. – Физическое воспитание дошкольников. – М., 2005

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575813

Владелец Савельева Елена Геннадьевна

Действителен с 07.03.2021 по 07.03.2022