

Управление образования администрации г. Владимира
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад №100»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 5
«30» августа 2024 г.

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ «ЦРР-
детский сад №100»

С.Н. Федосеева

Приказ № _____
от «30» августа 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Крепыш»

Направленность – физкультурно-спортивная

Уровень сложности – стартовый

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Сажина Ольга Григорьевна,
педагог дополнительного образования

г. Владимир
2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы.

- 1.1 Пояснительная записка.....(3 стр)
- 1.2 Цель и задачи дополнительной образовательной программы.....(6 стр)
- 1.3 Содержание программы.....(7 стр)
- Учебно-тематический план.....(7 стр)
- 1.4 Планируемые образовательные результаты.....(11 стр)

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий.

- 2.1 Календарный учебный график.....(11 стр)
- 2.2 Условия реализации программы.....(13 стр)
- 2.3 Формы аттестации.....(14 стр)
- 2.4 Методические материалы.....(15 стр)
- 2.5 Список литературы.....(15 стр)

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка

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

- Федеральный закон № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- 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 «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
- 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)
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОС ООО)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным

общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196

- Письмо Минобрнауки России 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к образовательным программам дополнительного образования детей»

- 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»

- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 N 66403)

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

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;

- Письмом 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».

Концептуальная идея

В основу данной программы легла идея возможности воспитания подрастающего поколения на базовых ценностях на основе существующего стандарта. Реализация идеи позволит сделать каждое занятие, каждую встречу с детьми источником нравственного воспитания. В основе идеи лежит акцентирование деятельности инструктора физкультуры в образовательном процессе на реализации задач личностного развития каждого дошкольника.

Новизна программы

Новизной данной программы считаю комплексное использование фольклора в процессе физического воспитания путем нахождения новых форм развития двигательной-творческой инициативы детей. Способность дошкольников к самостоятельному целеполаганию, мотивации физкультурно-оздоровительной деятельности, вариативно разрешать проблемы в детском саду и семье. Под новизной так же можно понимать и то, что в процессе реализации программы используется комплексная форма организации физкультурно-игровой деятельности, объединяющая всех участников педагогического процесса вокруг определенной темы, развитие двигательных способностей и укрепление здоровья.

Актуальность программы

В соответствии с потребностями времени данная программа включает в себя занятия с детьми разной направленности (обучающие, игровые, оздоровительные, с включением элементов творческого исполнения в двигательной деятельности). Актуальность данной программы – потребность родителей на дополнительные образовательные услуги с детьми нашего детского сада.

Педагогическая целесообразность программы

- Обеспечить личностную мотивацию детей и их родителей, направленную на освоение физкультурно-оздоровительной деятельности;

- Развитие активности дошкольников в процессе физкультурно-игровой деятельности для сохранения здоровья, снижения заболеваемости, формирование ориентации на здоровый образ жизни;

- Если дети усвоят предлагаемое содержание, у них появится привычка к ежедневным занятиям физическими упражнениями как потребность в сохранении своего здоровья.

Особенности организации образовательного процесса

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыш» стартового уровня, имеет физкультурно-спортивную направленность.

- Адресат программы: Предназначена для детей возраста 5-7 лет, норма.

- Объем и срок освоения: Рассчитана на один год.

- Форма обучения: очная (Закон №243 – ФЗ, гл.2, ст.17, п 4).

- Организация образовательного процесса: групповая (8-10 человек) одного возраста.

- Режим занятий, периодичность и продолжительность: всего 64 занятия в учебный год; 2 раза в неделю, продолжительность одного занятия 25-30 минут.

- Осуществляется на платной основе.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель программы: развитие двигательной активности детей старшего дошкольного возраста в процессе физкультурно-игровой деятельности для сохранения здоровья воспитанников, снижения заболеваемости, формирования у них ориентации на здоровый образ жизни.

Задачи:

Личностные:

1. Формирование у детей привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями как потребности в физическом совершенствовании.
2. Формирование и развитие костной, мышечной, сердечно-сосудистой, нервной систем; внутренних органов дошкольников.

Метапредметные:

1. Ознакомление дошкольников с координацией движений во время приобретения игровых навыков;
2. Развитие навыков взаимодействия друг с другом.

Образовательные:

1. Развитие памяти, внимания, воображения.
2. Развитие знаний о здоровье, своём организме.
3. Развитие мелкой и крупной моторики.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**Учебно-тематический план**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие, инструктаж.	0,5	0	0,5	Беседа
2.	Мой веселый звонкий мяч	2 (4 занятия)	0	2	Цветовая рефлексия
3.	Приключения в осеннем лесу	2 (4 занятия)	0	2	«Радуга настроения»
4.	Забочусь о своем здоровье	2 (4 занятия)	0	2	«Дневник здоровья»
5.	Малыши-крепьши	2 (4 занятия)	0	2	«Лесенка успеха»
6.	Богатырская наша сила	2 (4 занятия)	0	2	Мониторинг
7.	Волшебное колесо	2 (4 занятия)	0	2	Мониторинг
8.	Ёжик, ёжик, ни головы, ни ножек	2 (4 занятия)	0	2	Мониторинг
9.	Рождественские забавы	2 (4 занятия)	0	2	«Дерево счастья»
10.	Зимние гуляния	2 (4 занятия)	0	2	«Дерево счастья»
11.	Очень много я могу, своё здоровье сберегу	2 (4 занятия)	0	2	Контрольно-учебное

12.	Зимние традиции	2 (4 занятия)	0	2	Спортивный альбом успехов
13.	Путешествие в город народных игр	2 (4 занятия)	0	2	Спортивный альбом успехов
14.	Эстафетный марафон	2 (4 занятия)	0	2	Различные эстафеты со спортивным инвентарем
15.	Скоморошьи забавы	2 (4 занятия)	0	2	Праздник успеха для родителей
16.	Мы растем здоровячками	2 (4 занятия)	0	2	Праздник успеха для родителей
17.	Веселый калейдоскоп	1 (2 занятия)	0	1	Мониторинг
18.	Лесенка-чудесенка	0,5	0	0,5	Мониторинг
	Итого:	64 занятия	0	32 ч.	

Содержание

Тема 1. Вводное занятие. Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности. Обучение выполнения упражнений поточным способом (друг за другом), групповым способом (по подгруппам), фронтально (все вместе). Обучение умению слушать задания и правила игры, взаимодействию друг с другом.

Тема 2. «Мой веселый, звонкий мяч». Упражнения с мячом (из и.п. в парах, броски от груди, из-за головы, с отскоком от пола). Различные виды ходьбы и бега. Прыжки в длину с места, отрабатывать приземление. Подвижная игра: «Коршун, форшун, колесом». Исполнение хоровода: «У дедушки Трифона».

Тема 3. «Приключение в осеннем саду». Развивать внимание, четкость исполнения движений, умение ориентироваться в пространстве, фиксировать внимание на технике выполнения прыжков на заданной дистанции (эстафета с обручами). Подвижная игра «Ловишки» - приобщение детей к истокам русской культуры. Дыхательная гимнастика: «Гармошка» - лежа на спине и ковриках.

Тема 4. «Забочусь о своем здоровье». Развивать различные виды ходьбы и бега (ходьба выпадами, руки на поясе, ходьба скрестным шагом, бег змейкой). Развивать умение владеть своим телом (ходьба по скамейке, на носочках, руки в стороны). Активизировать двигательную активность детей, используя заклички, поговорки, считалочки, подвижные игры: «Третий лишний». Дыхательная гимнастика «Пляска».

Тема 5. «Малыши- крепыши». Развивать уверенность в движениях (ходьба топающим шагом с коленками, с высоким подниманием колена, с захлестыванием голени, медленный бег по залу за ведущим через барьеры $h=20$ см). Воспитывать смелость, быстроту реакции в подвижной игре «Бабка-Ёжка». Быстроту реакции отрабатывать в игровом задании «Челночный бег» («Без труда, не выловишь и рыбку из пруда»).

Тема 6. «Богатырская наша сила». Развивать подвижность и наращивать мышечную деятельность в упражнениях с гантелями ($m=0,5$ кг). Воспитывать у детей умение самостоятельно принимать решения при выполнении эстафет (прыжки в мешках, пролезание в тоннелях, на ладонках и коленях). Подвижная игра «Уголки» (обручи, монетка, «Мышка, мышка, продай уголок за шильце, за мыльце, за денежку!»).

Тема 7. «Волшебное колесо». Развивать навыки действий с обручами (прокатывание, подлезание, прыжки). Закрепить умение прыгать на обеих ногах с продвижением вперед (8-10 обручей). Учить сохранять равновесие при ходьбе через препятствие (кубы мягкие $n=20$ см, скамейка). Подвижная игра «Чай, чай, выручай». Игра малой подвижности «Бояре» - самостоятельный выбор детей.

Тема 8. «Ёжик, ёжик, ни головы, ни ножек». Развивать творческую деятельность в сочетании с полученными умениями (различные виды ходьбы с необычным положением рук – фонарики, полочка, вертушка, замок, окошко). Развивать устойчивое положение при спрыгивании с высоты 30-40 см, упражнение в беге с выбрасыванием прямых ног вперед. Воспитывать любовь к русским народным играм «Ляпка» («На тебе ляпку, отдай её другому») – прыжки на одной ноге. Интерактивная игра «Зима» - бег снаружи круга, навстречу, в парах.

Тема 9. «Рождественские забавы». Тренировочные задания для развития быстроты в беге из различных и.п. (спиной, в приседе, боком, на одной ноге). Задания для развития умений при различных видах ходьбы (семенящая, пережат, топотушки). Согласовывать свои действия в ходе командных эстафет (ползание на животе по скамейке, спрыгивание, передача предмета). Подвижная игра: «Караси и камушки» - бег змейкой, реакция на сигнал. Игра малой подвижности «Жмурки».

Тема 10. «Зимние гуляния». Двигательно-творческое занятие с различными заданиями (гимнастические коврики, флажки, набивные мячи). Пружинистый шаг с носка на скамейке, бег с выбрасыванием прямых ног, бег враспынную, по сигналу остановка в позе «Сказочных героев». Подвижная игра: «Бабка-

Ежка», «Бояре» - ходьба фронтально, держа линию («Бояре, бояре, зачем пришли? За женихами!»).

Тема 11. «Очень много я могу, своё здоровье сберегу!». Театрализованные задания, используя физическую подготовленность детей, содействовать укреплению здоровья воспитанников (ритмическая гимнастика «Коробейники» - поскоки, ковырялочки, тройные притопы, дробный шаг). Подвижная игра «Капканы», Горы-реки». Игра малой подвижности: «Шла коза по лесу» - самостоятельный выбор «принцессы».

Тема 12. «Зимние традиции». Музыкально ритмическое занятие с использованием элементов русских хороводных движений. Ленточки, платочки помогают детям осваивать хороводный шаг, бег с захлестыванием голени назад; прыжки боком-галопом, перетягивание каната, бросок валенка в парах на дальность. Подвижные игры «Ловишки с ленточкой», «Бабка-Ежка».

Тема 13. «Путешествие в город народных игр». Двигательно-игровое занятие с использованием русско-народных игр, традиций. Русские короба, сундуки, шапки скomoroxов. Развивать двигательный опыт детей для творческого самовыражения. Игры «Горы реки», «Змейка», «Жмурки», «Золотые ворота». Эстафеты: «Прыжки в мешках», «Канатоходцы», «Силачи», «Бег в лаптях», «Картошка в ложке».

Тема 14. «Эстафетный марафон». Учебно-тренировочное занятие – развивать понятие у детей «разминка» перед эстафетами. Косички, скамейки, мешочки, канат, корзина. Бег змейкой, скольжение на животе по скамейке, подтягиваясь руками; броски от плеча в корзины, перетягивание каната, ведение кубика змейкой с помощью хоккейной клюшки. Подвижная игра: «Два мороза», «Я акула-каракула».

Тема 15. «Скоморошья забавы». Игровое физкультурное занятие с использованием колокольчиков, народных инструментов в вводной части: ходьба с выполнением заданий (подпрыгнуть, хлопнуть в ладоши в приседе). В основной части: бег из различных и.п.; пролезание в обруч хватом снизу, передача скоморошьей шапки над головой, стоя друг за другом в командах. Подвижная игра «Третий лишний».

Тема 16. «Мы растем здоровячками». Игровое занятие для развития интереса у детей к подвижным играм, предоставлять возможность организовывать их самим воспитанникам. Заклички «Папа, мама, есть хочу, булку с маслом не хочу, а конфету ам, никому не дам!». Ходьба выпадами, притопами с высоким подниманием коленей, бег галопом. Подвижные игры: «Караси и камушки», «Удочка», «Третий лишний», «Жмурки».

Тема 17. «Веселый калейдоскоп». Сюжетно- игровое занятие по интересам воспитанников. На выбор: «Смена ведущего», «Паучок», «Роботы», «Пингвины», «Ходоки». Развивать творческий подход, знакомя детей с народными играми: «Шла коза по лесу» «Каравай», «Жмурки», «Удочка», «Коршун, форшун, колесом», «Бабка-Ёжка», «Ручеёк», «Золотые ворота», «Никанориха», «Бояре».

Тема 18. «Лесенка-Чудесенка». Учебно-тренировочное занятие в сочетании с мониторингом. В игровой форме детей разделить на две команды и провести спортивный праздник рекордов:

- прыжок в длину с места;
- бег в парах на скорость;
- бросок набивного мяча;
- наклон вперед, стоя на лавочке, ноги вместе;
- челночный бег.

Развивать двигательную активность детей в соревновательной форме: «Кто быстрее? Кто дальше? Кто ниже сделает наклон?». Подвижная игра «Третий лишний».

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные: Использование в активной речи потешек, считалок, загадок. Сформирована привычка к ежедневным занятиям физическими упражнениями.

Метапредметные: У детей сформировано знание истории русского народного костюма, головных уборов. Используют атрибуты русской народной культуры в самостоятельной деятельности.

Образовательные: Воспитанники умеют играть в русские народные подвижные игры, используют считалки. Бережно относятся к предметам быта, произведениям народного творчества.

РАЗДЕЛ №2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

1.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля

1.	Октябрь	Игровая	0,5	Знакомство инструктора с детьми, детей друг с другом. Развитие навыков выполнения перестроений.	Наблюдение, беседа
2.		Учебно-тренировочное	2	Развитие навыка работы в парах, группах	Наблюдение
3.		Занятие-тренировка	2	Развитие внимания, умения ориентироваться в пространстве.	Мониторинг, наблюдение.
4.	Ноябрь	Игровая, с элементами тренировки	2	Развитие различных видов ходьбы. Активизация двигательной активности детей.	Радуга настроения. Самостоятельный выбор флажков.
5.		Игровая	2	Развитие уверенности при выполнении упражнений, эстафет. Воспитывать ловкость, быстроту.	Мониторинг
6.		Сюжетно-игровая	2	Развитие умения самостоятельно принимать решения при выполнении заданий.	Наблюдение
7.	Декабрь	Занятие-тренировка	2	Развитие навыков действий с обручами	Лесенка успеха
8.		Сюжетно-игровая	2	Развитие творческой деятельности в сочетании с полученными умениями.	Лесенка успеха
9.	Январь	Занятие-тренировка	2	Развитие умения выполнять игровые задания для выполнения бега из различных и.п.	Лесенка-успеха

10.		Сюжетно-игровая	2	Развитие двигательного-творческого воображения воспитанников.	Дерево счастья
11.	Февраль	Сюжетно-игровая	2	Продолжать развитие физической подготовленности детей.	Спортивный дневник успеха
12.		Сюжетно-игровая	2	Развитие у воспитанников любви к музыкально-ритмическим движениям.	Лесенка успеха
13.	Март	Сюжетно-игровая	2	Развитие у детей интереса к выполнению игровых заданий.	Лесенка успеха
14.		Учебно-тренировочная	2	Развитие у воспитанников навыка «разминки» перед учебной тренировкой.	Эстафета успеха
15.	Апрель	Игровая	2	Развитие интереса детей к подвижным играм.	Наблюдение
16.		Сюжетно-игровая	2	Развитие командного взаимодействия друг с другом.	Эстафета успеха
17.	Май	Занятие-тренировка	2	Развитие скоростных качеств, двигательные упражнения.	Лесенка успеха
18.		Игровая	0,5	Развитие способности адекватной спортивной подготовленности	Диагностика, мониторинг

1.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение.

Отдельный физкультурный зал для 15 человек.

Велотренажер детский для детей 4-7 лет с надежным фиксатором регуляторов.

Механическая беговая дорожка для детей 4-7 лет.

Гантели 30 шт. (по 2 шт. на ребенка)

Городки в количестве 2 шт. в наборе.

Наборы для баскетбола 2 шт.

Обручи большие 15 шт. (D=80 см.)

Обручи малые 15 шт. (D=40 см.)

Палки гимнастические – 15 шт.

Сетка волейбольная – 2шт.

Баскетбольные щиты – 2 шт.

Воротики пластмассовые – 4 шт.

Мячи резиновые – 15 шт. (D=20 см.)

Мячи резиновые – 15 шт. (D=10 см.)

Маты гимнастические – 2 шт.

Медболы – 15 шт.

Скакалки детские – 15 шт.

Пластмассовые ориентиры малые – 10 шт.

Пластмассовые ориентиры большие – 2 шт.

Информационное обеспечение.

Аудиоаппаратура, магнитофон.

Кадровое обеспечение.

Педагог: Сажина Ольга Григорьевна.

Образование: Высшее, Владимирский государственный университет.

Квалификация: учитель физической культуры.

Квалификационная категория: высшая

Стаж педагогической работы: 35 лет.

1.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Для определения результативности освоения программы основной формой аттестации служат открытые занятия, соревнования, наблюдения, диагностические занятия, эстафеты. Мониторинг 2 раза в учебный год на начало и конец года:

- прыжок в длину с места;
- бег на скорость;
- бросок набивного мяча;
- наклон вперед, стоя на лавочке, ноги вместе;
- челночный бег.

1.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

№ п/п	Название раздела	Форма работы	Методы обучения	Дидактический материал	Форма подведения итогов
1.	Основные двигательные умения и навыки.	Групповая	Тематические, игровые, оздоровительные занятия.	Спортивный инвентарь. Аудиозаписи ритмических песен.	Досуги, эстафеты, соревнования, мониторинг.
2.	Комплексы общеразвивающих упражнений.	Групповая	Применение мотивации стимуляции детской деятельности на основе игровых ситуаций	Мячи, палки, обручи, гантели	Лесенка успеха, спортивный дневник.
3.	Подвижные игры большой активности.	Групповая	В ходе выполнения игры: правила, слова, спортивный инвентарь	Мячи, палки, обручи, гантели	Наблюдение
4.	Рефлексия	Групповая	Перестроения, выполнение упражнений.	Игрушки, музыкальные инструменты	Речевая активность, цель задания. Запоминание.

1.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Желобкович Е.Ф. «Физкультурные занятия в детском саду». Издательство «Скрипторит». – М., 2010-224с.
2. Микляева Н.В., Физкультурно-оздоровительная работа детского сада в контексте новых федеральных требований. - УЦ Перспектива, 2011 — 152 с
3. Токарева Т.Е. «Технология физического развития». М: ТЦ Сфера, 2017 – 360 с.
4. Сорокина С.В. «Формирование здоровьесберегающей среды в детском саду».
5. Сочеванова Е.А. «Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного оборудования». «Детство-Пресс.» -СПБ, 2010 – 64с.

6. Литвинова М.Ф. «Русские народные подвижные игры. Пособие для воспитателей детского сада» - М., 1986 – 79 с.
7. Эльконин Д. Б. Детская психология: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. Б. Эльконин; ред.-сост. Б. Д. Эльконин. — 4-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 384 с.»
8. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Пособие для педагогов дошкольных учреждений» Цент ВЛАДОС, 2003 г. – 256с.