

**комитет по образованию
администрации городского округа «Город Калининград»
муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение города Калининграда
центр развития ребенка - детский сад № 2 (МАДОУ ЦРР д/с № 2)**

236010, г. Калининград, ул. Менделеева, 18
Тел./факс: 8(4012) 96-20-01; 92-83-91
сайт: www.детскийсад2.рф; адрес электронной почты: ds002@edu.klgd.ru
ОКПО 48746619 ОГРН 1023900763985 ИНН/КПП 3905030261/390601001

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от «30»мая 2023 г.
Протокол № 5

Утверждена
приказом заведующего
МАДОУ ЦРР д/с №2
М.Л. Серeda
от 02.08.2023 г. № 565

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

Возраст обучающихся: 6-7 лет
Срок реализации: 1 год

Автор программы:
Никулина Оксана Вячеславовна,
инструктор по физической культуре
г. Калининград

г. Калининград, 2023.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Предметом данной программы, как учебной дисциплины является двигательная система ребенка с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Ведущая идея данной программы – создание современной оздоровительно-ориентированной образовательной среды, позволяющей эффективно реализовывать двигательную деятельность дошкольников .

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Ключевые понятия:

Психофизические (физические) качества – сложный комплекс морфофункциональных, биологических и психологических свойств организма, которые определяют силовые, скоростно - силовые и временные характеристики движения ребенка (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость).

Выносливость - это способность человека успешно выполнять целенаправленные действия, в условиях естественного психофизиологического утомления.

Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий.

Ловкость – это способность выполнять сложные по координации движения или быстро изменить положение тела.

Быстрота - это способность человека выполнять максимальное число движений за минимальный отрезок времени.

Гибкость (растяжка) - способность человека выполнять физические упражнения с большой амплитудой.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Олимпийцы» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – ознакомительный.

Актуальность образовательной программы

Актуальность данной программы в том, что она объединяет общие задачи физического воспитания - повышает качество знаний у детей, двигательных умений. Развивает у них инициативу к самостоятельной деятельности, а интеграция образовательных областей решает проблему развития ребёнка дошкольного возраста в социуме.

Дети совершенствуют двигательный опыт, закрепляют умения и навыки легкоатлетических упражнений. В процессе реализации программы у детей

формируются личные качества, интерес к любимым видам спорта, раскрываются творческие способности.

Программа позволяет комплексно реализовать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи и решить проблему качественной подготовке детей к спартакиаде среди дошкольных учреждений.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Педагогическая целесообразность программы «Олимпийцы» заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья занимающихся; достижения разностороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам легкоатлетических упражнений. Программа разработана для желающих заниматься в кружке на основе современных научных данных и практического опыта педагога, и является отображением единства теории и практики. Программа ориентирована на свободный выбор занимающихся в видах спорта и форм физической активности.

Практическая значимость образовательной программы

Данная программа физкультурно-спортивной направленности сконцентрирована на укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Способствует повышению уровня физического развития обучающихся, создает положительные мотивации к здоровому образу жизни.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

- принцип оздоровительной направленности;
- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип системности и последовательности;
- принцип индивидуализации;
- принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей.
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Отличительные особенности

Отличительная особенность программы заключается в том, что она помогает детям реализовать себя в самостоятельном выборе любимого вида спорта и проявить собственные потенциальные возможности, которые они смогут продемонстрировать в дошкольных и в дальнейшем школьных спартакиадах.

Цель образовательной программы.

Укрепление здоровья детей, обладающими физическими способностями, а также качественная подготовка к спартакиадам, соревнованиям.

Задачи образовательной программы

Оздоровительные:

- сохранять и укреплять здоровье детей;
- удовлетворять потребность детей в движении;
- повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных

факторов окружающей среды.

Образовательные:

- совершенствовать двигательные умения детей;
- целенаправленно развивать физические качества детей;
- обучать оценке и самооценке своих действий в процессе формирования

двигательных навыков;

- овладение ребенком знаний о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления своего здоровья;
- способствовать развитию познавательной активности детей.

Воспитательные:

- воспитывать у детей необходимые личностные качества: честность, смелость, сострадание, настойчивость, справедливость, взаимопомощи, целенаправленность, чувство уверенности в себе;

- воспитывать интерес к занятиям спортом.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 6-7 лет.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в объединение – свободный. Программа предусматривает индивидуальные, групповые и подгрупповые формы работы с детьми. Состав группы 10-12 детей.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 40 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Продолжительность занятий: 30 минут.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы – 1 год.

На полное освоение программы требуется 40 часа.

Основные методы обучения

Данная программа предназначена для детей старшего дошкольного возраста, показывающих высокие результаты физической подготовленности и заинтересованность в данном виде деятельности.

Для реализации программы используются следующие методы физического развития и воспитания:

Словесные методы обучения: упражнения, описание, объяснения, комментирование хода выполнения упражнений, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы.

Наглядные методы обучения: демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений; использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы); использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов.

Практические методы обучения: выполнение движений (совместно – распределённое, совместно – последовательное выполнение вместе с инструктором и самостоятельно); повторение упражнений с изменениями и без; проведение упражнений в игровой форме; в виде подвижных игр и игровых упражнений; в соревновательной форме; походы; прогулки.

Планируемые результаты

Дети должны знать

- что такое здоровье,
- почему его надо беречь,
- о работе мышц при выполнении упражнений,
- что такое мышцы и как они работают.

Дети должны уметь

- выполнять различные упражнения из разных исходных положений в сочетании с дыханием;
- метать мяч, мешочек с песком вдаль, цель;
- бегать на короткие и длинные дистанции на скорость; передавать эстафетную палочку;
- выполнять прыжки с места в длину;
- прыгать через скакалку;
- организовать игры, с элементами подвижных игр;
- находить выход из сложных ситуаций, принося оздоровление организму.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Высокий уровень – ребенок правильно выполняет все элементы техники;

Средний уровень - ребенок справляется с большей частью элементов техники

Низкий уровень - ребенок допускает значительные ошибки

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Для выявления уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррективы в образовательный процесс, проводится текущий контроль в виде контрольного среза показателей освоения программы в середине года. Итоговый контроль проводится по окончанию освоения программы.

Обучающиеся участвуют в различных соревнованиях муниципального уровня, например: «Легкоатлетическое многоборье».

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий. В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает

Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативам СанПин 2.4.3648-20, Письмом Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки РФ от 11.12. 2006г. 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей», Конвенцией ООН о правах ребенка 1989 года.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и здорового образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся.

Материально-технические условия:

- тренажерный зал, физкультурный зал;
- основное учебное оборудование

№ пункта	Наименование	Количество
1.	Стенка гимнастическая	1
2.	Башня для лазанья	3
3.	Скамья гимнастическая	1
4.	Бревно для гимнастики	1
5.	Бревно круглое	1
6.	Перекати-поле (мягкий вестибулярный тренажер)	1
7.	Спортивный набор – Цветные речные камушки	1
8.	Дорожка координационная «Зиг-Заг»	1
9.	Канат	1
10.	Маты гимнастические	4
11.	Туннель «Гусеница»	3
12.	Гантели	19
13.	Коврики	20
14.	Конусы разметочные	10
15.	Мешочки с песком	49
16.	Мяч для подскоков	10
17.	Мяч средний	30
18.	Обручи пластмассовые 540 мм	17
19.	Обручи пластмассовые 750 мм	20
20.	Палки гимнастические	24
21.	Скакалки резиновые	23
22.	Флажок на палочке	50
23.	Бассейн сухой с шарами	1
24.	Тренажёр «Беговая дорожка»	1
25.	Тренажёр « Велозргометр»	2
26.	Тренажёр «Скамья опорная»	2

27.	Батут с ручкой	1
-----	----------------	---

- фонограммы к занятиям, видео и фотоматериалы, методические разработки занятий.

Кадровые условия:

- инструктор по физической культуре.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(40 часов, 1 час в неделю)

Раздел 1. Общеразвивающие упражнения

Раздел 2. Обучение технике выполнения движений, совершенствование двигательных умений.

Бег на 50 метров. Эстафетный бег.

Бегать, отводя назад согнутые ноги в коленях; поднимая вперед прямые ноги; прыжками; в сочетании с другими движениями (ведение мяча, со скакалкой, прыжками); широким шагом через препятствия высотой 10—15 см; из разных стартовых положений; на скорость — дистанция 30 м. Челночный бег (5 раз по 10 м). Чередование ходьбы и бега на 3—4 отрезках пути, по 100—150 м каждый. Медленный бег в течение 2—3 мин

Прыжки через скакалку

Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся) на двух ногах, с ноги на ногу, стоя к ней лицом и боком; через качающуюся скакалку с небольшого разбега; через вращающуюся скакалку; через короткую скакалку на двух ногах, на одной ноге, с продвижением вперед; короткой скакалкой: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу, на одной ноге; через короткую скакалку в беге; через скакалку, вращая ее назад; через длинную скакалку, вбегая под нее с разбега; через короткую скакалку парами, стоя друг к другу или друг за другом; через длинный обруч, вращая его как скакалку.

Прыжки в длину

Прыжок с продвижением вперед на расстояние 5 — 6 м; с продвижением вперед по гимнастической скамейке; боком с продвижением вперед, перепрыгивая через линию; с продвижением вперед с зажатым между ног предметом; попеременно на одной и другой ноге, продвигаясь вперед с активными взмахами рук, поднимая ногу коленом вперед. Во время ходьбы перепрыгивать через 6 — 8 предметов высотой 15 — 20 см (мячи, барьеры). Прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой камешек, льдинку. Прыжки через линию или веревку на одной ноге вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед; в длину с места 80 — 100 см; вверх и вниз по наклонной доске; с высоты 30 — 40 см; с высоты 30 — 40 см за линию, начерченную перед скамейкой, в круги, выложенные из веревки, в плоские обручи на расстоянии 15—30 см; на предмет (высота до 40 см) с нескольких шагов толчком одной ноги; с разбега.

Метание в даль

Метание в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 4 — 5 м; на расстояние 6—12 м правой и левой рукой; в вертикальную цель правой и левой рукой; в цель из исходных положений стоя на коленях, сидя, лежа; в

движущуюся цель правой и левой рукой; вдаль с нескольких шагов.Бросание и ловля мяча от стены с разными заданиями: с отскоком от земли, с поворотом кругом, по косому направлению, с перепрыгиванием через отскочивший мяч. Метание вдаль и вверх предметов разного веса и формы (мячей, мешочков, палочек, картонных дисков, прутов – дротиков и др.)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела	Количество часов				Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	Диагностика	
1.	Общеразвивающие упражнения	13	2	10	1	предварительный текущий
2.	Обучение технике выполнения движений, совершенствование двигательных умений.	27	4	19	4	текущий итоговый
Итого		40	6	29	5	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Олимпийцы»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	40 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	1 раз в неделю
5.	Количество часов	40 часов
6.	Окончание учебного года	30 июня
7.	Период реализации программы	01.09.2023-30.06.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) здоровьесберегающее воспитание;
- 4) правовое воспитание и культура безопасности;

5) воспитание семейных ценностей;

б) формирование коммуникативной культуры

Цель – развитие физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями, готовой к созидательной трудовой деятельности и нравственному поведению.

Методы: беседа, игра, соревнования, тестирование.

Планируемый результат: укрепление духовного здоровья дошкольников, формирование мотивов положительной социализации личности, повышения самооценки, адаптации в обществе в целом.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности на занятии, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
4.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
5.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Май
6.	Участие в соревнованиях различного уровня	здоровьесберегающее воспитание. формирование коммуникативной культуры	Соревнования	Октябрь-май
7.	Сдача нормативов ГТО	гражданско-патриотическое, здоровьесберегающее воспитание. формирование коммуникативной культуры	Тестирование	Май

8.	Беседа о Российских олимпийских чемпионах	Гражданско- патриотическое, нравственное и духовное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь -май
----	--	---	------------------	------------------

Список литературы:

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"

Для педагога:

8. Анисимова М.С., Хабарова Т.В. Двигательная деятельность младшего и среднего возраста. СПб.:ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,2012
9. Асачева Л.Ф., Горбунова О.В. Система занятий по профилактике нарушений осанки и плоскостопия у детей дошкольного возраста. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО- «ПРЕСС», 2013
10. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет.М.: ТЦ Сфера, 2013
11. Игнатова Л.В., Волик О.И., Кулакова В.Д., Холюкова В.Ю. Программа укрепления здоровья детей в коррекционных группах. М.: ТЦ Сфера, 2008.
12. Маханева М.Д. Программа оздоровления детей дошкольного возраста. М.: ТЦ Сфера, 2013.

13. Смирнова Е.А. Система развития мелкой моторики у детей дошкольного возраста. СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2013.

14. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом для детей 4-7 лет: Методическое пособие для педагогов ДОУ. СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012

Интернет-ресурсы:

15. <http://fcior.edu.ru/>

16. <http://school-collection.edu.ru/>

17. http://window.edu.ru/app.php/catalog/?p_rubr=2.2.74.14

18. [HTTP://WWW.FIZKULT-URA.RU/](http://WWW.FIZKULT-URA.RU/)

19. [HTTP://EOR-NP.RU/TAXONOMY/TERM/114](http://EOR-NP.RU/TAXONOMY/TERM/114)

20. [HTTP://DOHCOLONOC.RU/](http://DOHCOLONOC.RU/)

21. [HTTP://PEDPORTAL.NET](http://PEDPORTAL.NET)