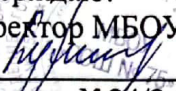


Департамент социальной политики
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Кургана «Средняя общеобразовательная школа №75»

Рассмотрена и принята на заседании
педагогического совета
Протокол №7
от 17.05.2023г

Утверждаю:
Директор МБОУ г. Кургана «СОШ №75»

Е.Л. Кузнецова
Приказ №24/2 от 19.05.2023 г.



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно- спортивной направленности
«Крепыш»
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 месяц

Автор-составитель: Савина Ксения Андреевна,
педагог дополнительного образования

г. Курган, 2023

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Ф.И.О. автора/ авторов, составителя (ей)	Савина Ксения Андреевна
Наименование учреждения	МБОУ г Кургана "СОШ №75"
Наименование программы	Крепыш
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
Направленность	Физкультурно - спортивная
Образовательная область	Физическая культура
Вид программы	Модифицированная
Возраст обучающихся	5-7 лет
Срок обучения	1 месяц
Объем обучения по годам обучения	8 часов
Уровень освоения программы	Стартовый (ознакомительный)
Цель программы	Формирование специальных двигательных навыков и умений, необходимых для всестороннего физического развития личности ребенка.
С какого года реализуется программа	2023 г

Оглавление:

1.Комплекс основных характеристик программы

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цель и задачи программы.
- 1.3 Учебный план.
- 1.4 Содержание программы.
- 1.5 Планируемые результаты
- 1.6 Тематический план

2.Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1 Календарный учебный график
- 2.2 Условия реализации программы (материально-техническое обеспечение, информационное обеспечение, кадровое обеспечение)
- 2.3 Формы аттестации
- 2.4 Оценочные материалы
- 2.5 Методические материалы
- 2.6 Список литературы
- 2.7 Приложения

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно – спортивной направленности «Крепыш» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года) в действующей редакции;
- Федерального закона от 31 июля 2020г, №304-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г, №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.12.2020г № 39 «О внесении изменения в постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г, №1726-р);
- Федерального проекта «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование» (утверждён протоколом президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03 сентября 2018 года №10);
- Регионального проекта «Успех каждого ребёнка» (утверждён протоколом проектного комитета Курганской области от 13.12.2018г, №15);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ (включая разноуровневые программы) Департамента государственной политике в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242;
- Методическими рекомендациями по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности (Письмо министерства образования и науки РФ от 18.08.2017г., №09-1672);
- Положением о дополнительном образовании обучающихся МБОУ «СОШ № 75», принятым на заседании педагогического совета Протокол №5 от 25.03.2019г, утверждённым приказом директора МБОУ «СОШ №75» № 206 от 25.03.2019 года.
- Положения о рабочей программе учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), утвержденного приказом директора МБОУ г. Кургана «СОШ №75» №27а от 28.05.2021 г
- Авторская программа Банникова Л.П. «Программа оздоровления детей в дошкольных образовательных учреждениях».

Программа имеет *физкультурно- спортивную направленность*, всестороннее развитие человека имеет своё начало в дошкольном возрасте, поэтому одна из главных задач - правильное физическое воспитание детей. Хорошее здоровье, полученное в дошкольном возрасте, является фундаментом общего развития человека. Среди многообразных факторов, влияющих на состояние здоровья и работоспособность растущего организма, двигательная активность – это естественная потребность в движении, удовлетворение которой является важнейшим условием всестороннего развития и воспитания ребенка.

Актуальность программы заключается в следующем: она направлена на всестороннее, гармоничное развитие детей дошкольного возраста, с учётом возможностей и состояния здоровья детей, расширение функциональных возможностей развивающегося организма, овладение ребёнком базовыми умениями и навыками в разных упражнениях. В

дошкольном возрасте происходит «закладка фундамента» для развития специальных двигательных навыков и умений

Отличительные особенности дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы «Крепыш» заключается в том, что она построена от простого к сложному - поэтому выполнение движений детьми препятствий не встречает, выучив простое движение, добавляются различные более сложные элементы. Именно это способствует развитию способности контролировать движения своего тела. Упражнения по своей структуре необычны, поэтому детям нравится выполнять их с музыкальным сопровождением.

Адресат программы: Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Крепыш» направлена на работу с обучающимися 5-7 лет. Так как этот возраст по функциональным возможностям детей, характеру генетического развития двигательной функции является благоприятным для становления многих двигательных проявлений. И, кроме того занятия не только полезны, но и занимательны, для этого используются разные игровые упражнения, знакомство с элементами спортивных игр и т.д.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Крепыш» разработана на основе программы Банникова Л.П. «Программа оздоровления детей в дошкольных образовательных учреждениях». Срок усвоения программы рассчитана на 1 месяц обучения, общее количество составляет 8 часов на весь период обучения.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Крепыш» разработана для детей 5-7 лет, рассчитана на 1 месяц обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю, таким образом 2 часа в неделю, 8 часов в месяц.

Форма обучения по программе – очная.

Уровень усвоения программы: стартовый (ознакомительный) 1 месяц

Цель программы: Формирование специальных двигательных навыков и умений, необходимых для всестороннего физического развития личности ребенка.

Задачи программы:

Обучающиеся

- Совершенствование техники выполнения основных видов движений.
- Развитие представлений об окружающем мире и себе.
- Формирование мотивации на ведение здорового образа жизни.
- Совершенствование двигательной системы, позволяющей более быстро адаптироваться дошкольникам в новых условиях и требованиях школы.

Воспитательные

- Воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, выносливости и силы.
- Привитие интереса к самостоятельным занятиям физкультурой.
- Воспитание осознанного отношения ребенка к своему здоровью, накопление знаний о здоровье и развития умений оберегать, поддерживать и сохранять его.

Оздоровительные

- Укрепление здоровья, через комплекс подобранных упражнений.
- Развитие эмоциональной сферы, обогащение духовного мира.
- Обеспечение безопасности детей.
- Формировать потребность в ежедневной двигательной активности и способность ее регулировать.

Учебный план
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
«Крепыш»

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т. Б «Наша традиция быть здоровым»	1	1		
2	«Страна Здоровья»	6		6	
3	Итоговое занятие Промежуточная аттестация	1		1	«По дорожке босиком»
	Итого:	8	1	7	

Содержание
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)
программы «Крепыш».

1. Вводное занятие -1ч

Теоретическое занятие -1ч

Вводное занятие. Инструктаж по ТБ

"Наша традиция быть здоровым"

2. Страна здоровья -6ч

Практическое занятие – 6ч

"Поиграй со мной мама. Твист гимнастика", "Босиком бы пробежаться", "Палочка выручалочка", "Путешествие в страну здоровья"(семяно – терапия), "Оздоровительные диски", "Витаминки и ее друзья".

3.Итоговое занятие- 1ч

Практическое занятие – 1 ч

"По дорожке босиком".

Планируемые результаты
освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
«Крепыш».

В результате обучения по программе обучающиеся:

1. Снижение уровня заболеваемости детей в ОУ
2. Ценностное отношение к своему здоровью.
3. Умение использовать полученные знания, умения и навыки.
4. Научатся выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
5. Будут иметь представление о ЗОЖ и значении гигиенических процедур.

Предметные результаты

Обучающийся должен знать:

- причины нарушения осанки, появления нарушения зрения, плоскостопия;
- правила и уметь организовать подвижные игры (3-4);
- не менее двух комплектов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;
- иметь представление о двигательном режиме.

-организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

Обучающийся должен уметь:

- работать в команде;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.
- оценивать свою двигательную активность, выявлять причины нарушения и корректировать её; -выполнять правила игры.

Метапредметные результаты

-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

-умение самостоятельно развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;

-умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение и делать выводы;

Личностные результаты

- определять и высказывать самые простые и общие для всех правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других

**Тематический план
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)
программы «Крепыш».**

№	Название раздела программы	Дата проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля/промежуточной аттестации
1.	Вводное занятие. Инструктаж по Т. Б «Наша традиция быть здоровым»		1	"Наша традиция быть здоровым"	Теоретическое	Фронтальный
2.	«Страна Здоровья»		1	"Поиграй со мной мама. Твист гимнастика"	Практическое	Текущий
3.			1	"Босиком бы пробежаться"	Практическое	Текущий
4.			1	"Палочка выручалочка"	Практическое	Текущий
5.			1	"Путешествие в страну здоровья" Семяно - терапия	Практическое	Текущий
6.			1	"Оздоровительные диски"	Практическое	Текущий
7.			1	"Витаминки и ее друзья"	Практическое	Текущий
8.	Итоговое занятие Промежуточная аттестация		1	"По дорожке босиком"	Практическое	Итоговый

Календарный учебный график

Количество учебных недель: 4 недели

Июнь: с 05.06.2023 по 30.05.2023г, 4 учебные недели

Промежуточная, итоговая аттестация проводится на последнем занятии.

Условия реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Крепыш»

Работа по реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Крепыш» начинается в начале летнего оздоровительного периода, в июне. В апреле - мае начинается формирование групп, в течении месяца на занятиях обучающиеся знакомятся инструкцией поведения на занятиях и техникой безопасности. В ходе усвоения содержания программы учитывается темп развития умений и навыков.

У детей необходимо развивать физические и волевые качества: гибкость, координацию движений, воспитывать желание заниматься физическими упражнениями, выполнять упражнения осознано. Воспитывать положительные черты характера: трудолюбие, волю, чувство товарищества и взаимопомощи.

Основными формами реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Крепыш» является:

- беседа
- индивидуальная работа
- игровые упражнения

Основные методы обучения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Крепыш»:

- словесные
- наглядные
- практические
- игровые

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа программа «Крепыш» строится на следующих принципах обучения:

1. Принцип научности – подкрепление всех проводимых мероприятий, направленных на укрепление здоровья, научно обоснованными и практически апробированными методиками.
2. Принцип активности и сознательности – поиск новых, эффективных методов и целенаправленной деятельности по оздоровлению детей.
3. Принцип природосообразности – определение форм и методов воспитания на основе целостного психолого-педагогического знания о ребенке его физиологических и психологических особенностей. Формирование у дошкольников стремления к здоровому образу жизни.
4. Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь умений и навыков.
5. Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои умения и навыки по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
6. Принцип повторений умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Структура проведения занятий

Вводная часть:

Проверка осанки, различные виды ходьбы, бега для коррекции и профилактики осанки и плоскостопия, разогревающие упражнения, подготавливающие к основной части занятий, самомассаж с использованием массажных дорожек.

Практическая часть (ОРУ, ОВД, игры)

Заключительная часть: Дыхательные упражнения, релаксация.

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в физкультурном зале, который оборудован необходимым инвентарем: гимнастические скамейки, спортивные маты, шведская стенка, наклонная и ребристая доски, массажные коврики, обручи, канат и другое необходимое оборудование. Музыкальный центр.

Информационное обеспечение

Для изучения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Крепыш» используются литература, картотеки игр, отражающие основные направления программы.

Кадровое обеспечение

Требования к образованию и обучению

Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки "Образование и педагогические науки"

Требования к опыту практической работы

Для старшего педагога дополнительного образования - не менее двух лет в должности педагога дополнительного образования, иной должности педагогического работника
Для старшего тренера-преподавателя - не менее двух лет в должности тренера-преподавателя или педагога дополнительного образования соответствующей направленности

Особые условия допуска к работе

Отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации

Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации

Другие характеристики

При привлечении к работе с несовершеннолетними в качестве руководителей экскурсий с обучающимися - прохождение инструктажа по обеспечению безопасности жизнедеятельности.

При привлечении к работе с несовершеннолетними в качестве руководителей туристских походов, экспедиций, путешествий с обучающимися - прохождение обучения по дополнительным общеобразовательным программам.

Формы аттестации.

Специфика деятельности дополнительного образования предполагает творческий подход к выбору форм аттестации знаний, умений и навыков обучающихся. Важно, что содержание контроля не должно ограничиваться только информацией о пройденном материале, необходимо включать и действенно-практический опыт обучающихся. Освоение дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы сопровождается текущим контролем и промежуточной аттестацией обучающихся.

Текущий контроль успеваемости – это систематическая проверка достижений обучающихся, проводимая педагогом дополнительного образования. Текущий контроль включает: входной, тематический, контроль Формы текущего контроля: наблюдение

Промежуточная аттестация – форма контроля, определяющая успешность обучения в течение всего учебного года и подведение итогов за контролируемый период (месяц).

Формами промежуточной аттестации является игровое занятие

Итоговая аттестация представлена в виде игрового занятия.

Оценочные материалы

Контроль и оценка результатов освоения программы осуществляется педагогом дополнительного образования в процессе проведения теоретических и практических занятий. Обобщенная оценка личностных результатов учебной деятельности обучающихся может осуществляться в ходе различных мониторинговых (диагностических) исследований. Педагог осуществляет контроль достижений обучающегося на каждом занятии, либо по каждой теме учебного плана. Результаты заносятся в карту учета достижений обучающихся (Приложение 1).

Оценочный инструментарий

Бег на дистанцию в 150 метров

Диагностируемое двигательное качество: выносливость.

Контрольное задание: Бег на дистанцию 150 метров

Оборудование: беговая дорожка на 150 м с дополнительным запасом не менее 2 м после линии финиша; линия старта, линия финиша (контрольная линия), ориентир.

Наклон вперед из исходного положения сидя.

Диагностируемое качество: гибкость.

Контрольное задание: наклон вперед из исходного положения «сидя, ноги на ширине плеч».

Оборудование: линейка, с нулевой отметкой на уровне линии между пятками испытуемого, делениями со знаком «+» от нуля в сторону удаления от испытуемого, со знаком -«от нуля в сторону приближения к испытуемому; небольшая яркая игрушка.

Челночный бег

Диагностируемое двигательное качество: ловкость.

Контрольное задание: Челночный бег по 10 м -3 раза. Оборудование: беговая дорожка на 10 м с дополнительным запасом не менее 2 м после линии финиша; линия старта, линия финиша (контрольная линия). На каждого испытуемого: малый обруч сразу за линией финиша, два кубика средних размеров на линии старта.

Метание на дальность одной рукой от плеча

Диагностируемое качество: сила (мышц ведущей руки) и координация.

Контрольное задание: метание вдаль одной рукой от плеча (теннисный мяч).

Оборудование: дорожка длиной не менее 9-15 м (в зависимости от возраста 4-7 лет соответственно) с разметкой, линия исходной позиции, теннисные мячи (90 г.)

Прыжок в длину с места

Диагностируемое качество: сила (мышцы ног).

Контрольное задание: прыжок в длину с места

Оборудование: линия стартовой позиции, рулетка с делениями в 1 см, мягкое покрытие (резиновый коврик, взрыхленный песок) длиной от 2 м., яркая линия на расстоянии 1,5-2 м от линии стартовой позиции (

Бег на дистанцию 30 метров

Диагностируемое двигательное качество: скорость.

Контрольное задание: Бег на дистанцию 30 метров.

Оборудование: беговая дорожка на 30 м с дополнительным запасом не менее 2 м после линии финиша; линия старта, линия финиша (контрольная линия), ориентир.

Методические материалы:

- 1.Разработка тем программы.
- 2.Описание отдельных занятий.
- 3.Слайды, презентации по темам.
- 4.Видеоматериалы по темам.
5. Иллюстративный и дидактический материал по темам занятий.
- 6.Наглядные пособия.
- 7.Методическая литература для учителя.
8. Инвентарь: гимнастические скамейки, спортивные маты, шведская стенка, наклонная и ребристая доски, массажные коврики, обручи, канат и другое необходимое оборудование
- 9.Персональный компьютер, оснащенный звуковыми колонками

Список литературы:

Литература для педагогов

1. М.А.Давыдова «Спортивные мероприятия для дошкольников». – М: «ВАКО» 2021г.
- 2.Н.Ф.Дик «Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников» Москва «Русское слово» 2021г.
- 3.М.Ю.Картушина «Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет». Творческий Центр «Сфера» Москва 2020г.
4. А.И.Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду». – М: «Просвещение» 2019г.
5. Александровская М. Пальчиковая зарядка для ног «Обруч», 2021г. №5, 32стр.
6. Волошина Л.Н. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. – М.:АРКТИ, 2019г.- 108 с.
7. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М., «Мозаика-Синтез»,

Литература для родителей (законных представителей)

1. В.Г.Алямовская «Как воспитать здорового ребенка» - М: «Линика – Пресс» 2019 г.
2. «Дети – наше будущее. Здоровые дети – счастливое будущее!» Пособие – Курган. 2020г.
3. «Здоровье и гармония личности ребенка» - Н. Новгород. 2019г.
8. Л.А.Обухова, Н.А.Лемяскина «Тридцать уроков здоровья для детей» - М: Т.Ц. «Сфера» 2021г.

Контрольные нормативы п

№	Упражнения	Уровни развития		
		высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м (сек)	менее 5,7	5,7-7,5	более 7,5
2	Бег 150м (мин., сек.)	менее 34,5	34,5-41.6	более 41.6
3	Метание теннисного мяча 90 г	более13	8-13	менее 8
4	Прыжок в длину с места, в см	более 126	95-126	менее 95
5	Метание набивного мяча (900гр) в см	более 350	235-350	менее 325
6	Гибкость (наклон вперед из и.п. сидя на ширине плеч) в см	более +18	+ 2- + 18	менее +2
7	Челночный бег (сек.)	менее 10,2	10,2 – 1,6	более 11,6