

04-11

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ
МБДОУ ДЕТСКИЙ САД № 2 «СОЛНЫШКО»

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
Протокол № 1
от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МБДОУ
детский сад № 2 «Солнышко»
Е. А. Портнова
Приказ № 22 от «28» августа 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«КРЕПЫШИ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Общий объем программы в часах: 37
Возраст обучающихся: 4-5 лет
Срок реализации программы: 1 год
Автор: старший воспитатель Данилова Светлана Владимировна
Руководитель кружка: Медведенко Н.А., педагог дополнительного образования

г. Красный Холм

2024 г.

Информационная карта программы

Наименование программы	Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Крепыши»
Направленность	физкультурно-спортивная
Разработчик программы	старший воспитатель Данилова Светлана Владимировна
Общий объем часов по программе	37 часов
Форма реализации	очная
Целевая категория обучающихся	4-5 лет
Аннотация программы	<p>Данная программа направлена на формирование у детей здорового образа жизни. Программа построена на использовании индивидуально-дифференцированного подхода к каждому ребенку. В основу программы положен системно-деятельностный подход, создающий условия для формирования общей культуры личности детей: ценностей здорового образа жизни, развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков, воспитания инициативности и самостоятельности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности. Методика программы строится с учетом парциальной программы физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепыши» О.В.Бережновой, В.В. Бойко.</p>
Планируемый результат реализации программы	<p>По итогам обучающиеся получают умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -ребенок имеет представление о ценности здоровья; сформировано желание вести ЗОЖ; -ребенок имеет представление о том, что утренний зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы; - ребенок знаком с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма; имеет представление о необходимости закаливания; -у ребенка наблюдается повышение выносливости; - у ребенка повышаются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движения; -ребенок при соответствующих условиях может быстро достигать высокого результата в точности выполнения сложных движений; -ребенок может создавать условия для двигательной деятельности.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Крепыши» составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года», утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», письма Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы),
- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи",
- Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых",
- Устава МБДОУ детский сад № 2 «Солнышко».

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Данная программа направлена на обучение детей 4-5 лет с целью формирования у обучающихся потребности в здоровом образе жизни. Обучение по данной программе создает благоприятные условия для воспитания интереса к занятиям физическими упражнениями.

Новизна программы, в отличие от существующих программ, обеспечивается тем, что дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Крепыши», реализуемая на базе МБДОУ детский сад № 2 «Солнышко», предоставляет возможность организовать образовательный процесс на основе установленных требований, сохраняя основные подходы и технологии в организации образовательного процесса. В тоже время, педагог может наполнять программу содержанием в зависимости от имеющихся в Тверском регионе возможностей и тенденций развития.

Актуальность программы

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений образования, т.к. от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни;

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

Цель программы: охрана и укрепление здоровья ребенка, формирование привычки к ЗОЖ, развитие его физических качеств и совершенствование двигательных навыков на основе индивидуально-дифференцированного подхода.

Задачи:

Обучающие:

- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей ЗОЖ (гигиенических навыков, приемов закаливания и др.)
- охрана и укрепление здоровья детей, обеспечение их физической и психологической безопасности, эмоционального благополучия.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств ребенка (скорости, гибкости, силы, выносливости, ловкости) и умения рационально их использовать в повседневной жизни.
- развитие инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка.

Воспитательные:

- воспитание воли, смелости, настойчивости и дисциплинированности.
- формирование предпосылок к учебной деятельности.

Отличительные особенности

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Крепыши» разработана на основе парциальной программы физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепыши» О.В. Бережновой, В.В.Бойко в соответствии с требованиями ФГОС ДО.

Программа построена на использовании индивидуально-дифференцированного подхода к каждому ребенку.

В основу программы положен системно-деятельный подход, создающий условия для формирования общей культуры личности детей: ценностей здорового образа жизни, развития физических качеств, совершенствования двигательных навыков, воспитания инициативности и самостоятельности ребенка, формирования предпосылок учебной деятельности.

Возраст детей: от 4 до 5 лет.

Срок реализации– 1 год.

Формы и режим занятий:

Форма обучения: очная.

Организационная форма обучения: групповая.

Форма проведения – специально организованные занятия; игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения.

Количество занятий – 1 занятие в неделю, 37 занятий в год.

Продолжительность занятия 20 минут, во второй половине дня.

Место проведения: спортивный зал, корт.

Время проведения: четверг, 15.45-16.05

Количество детей в кружке: 11 человек.

Ожидаемые результаты освоения программы:

- ребенок имеет представление о ценности здоровья; сформировано желание вести ЗОЖ;
- ребенок имеет представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы;
- ребенок знаком с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма; имеет представление о необходимости закаливания;
- у ребенка наблюдается повышение выносливости;
- у ребенка повышаются способности к предварительному программированию как пространственных, так и временных параметров движения;
- ребенок при соответствующих условиях может быстро достигать высокого результата в точности выполнения сложных движений;
- ребенок может создавать условия для двигательной деятельности.

Методы обучения, используемые при организации учебных занятий:

По внешним признакам деятельности педагога и обучающихся:

- словесный
- беседа, лекция, обсуждение, рассказ, анализ;
- наглядный
- показ, просмотр видеофильмов и презентаций;
- практический
- самостоятельное выполнение заданий.

По степени активности познавательной деятельности обучающихся:

- объяснительно-иллюстративные – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- исследовательский – овладение обучающимися методами научного познания, самостоятельной творческой работы.

По логичности подхода:

– аналитический – анализ этапов выполнения заданий.

По критерию степени самостоятельности и творчества в деятельности обучающихся:

– частично-поисковый – обучающиеся участвуют в коллективном поиске в процессе решения поставленных задач, выполнении заданий досуговой части программы;

– метод проблемного обучения;

– метод проектной деятельности.

Формы подведения итогов реализации программы.

В процессе обучения проводятся разные виды контроля результативности усвоения программного материала.

Текущий контроль проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами каждого обучающегося, процессом формирования компетенций. Текущий контроль успеваемости носит безотметочный характер и служит для определения педагогических приемов и методов для индивидуального подхода к каждому обучающемуся, корректировки плана работы с группой.

Периодический контроль проводится по окончании изучения каждой темы в виде практических результатов выполнения заданий. Периодический контроль проводится в виде: спортивных игр, соревнований; выполнение практических действий.

Промежуточный контроль – оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения.

Формами контроля могут быть: педагогическое наблюдение за ходом выполнения практических заданий, анализ на каждом занятии качества выполнения работ и приобретенных навыков, устный опрос, соревнование, презентация проектов, анализ участия обучающегося в мероприятиях ДОУ.

Итоговая аттестация – проводится в виде диагностики (прилагается к программе) с целью оценки качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы после завершения ее изучения в конце учебного года.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего, час	Количество часов учебных занятий		Формы аттестации/ контроля
			Теоретические	Практические	
1.	Вводное занятие	1	1	-	-
2.	Диагностика физической подготовленности	2		2	наблюдение
3.	Основные виды движений: Катание, бросание, метание, ловля мяча Подвижные игры	6	-	6	-
4	Основные виды движений: Лазание, ползание. Подвижные игры	9	-	9	-
5	Основные виды движений: Ходьба	7	-	7	-
6	Основные виды движений: Прыжки	10	-	10	-
7	Итоговое занятие	2	-	2	соревнование
	Итого:	37	1	36	

Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие.

Беседа «Как вести себя на занятии». Инструктаж по технике безопасности.

Тема 2. Диагностика физической подготовленности.

Выявленные в ходе диагностики (индивидуальные беседы по вопросам; выполнение практических действий) характеристики определяют низкий, средний, высокий уровень физического воспитания детей.

Тема 3. Основные виды движений. Катание, бросание, метание, ловля мяча.

Подвижные игры.

Прокатывание мяча, обруча друг другу, между предметами.

Бросание мяча друг другу снизу, из - за головы и ловля его (расстояние 1-1.5м)

Бросание мяча вверх, о пол и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд)

Метание на дальность правой и левой руками (3-3,5м).

Тема 4. Основные виды движений. Лазание, ползание. Подвижные игры.

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10м), между предметами.

Ползание на четвереньках змейкой; по наклонной доске.

Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.

Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.

Подлезание под веревку, дугу (высота 50см).

Пролезание через препятствие (гимнастическая скамейка, гимнастические маты)

Лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево)

Тема 5. Основные виды движений. Ходьба.

Ходьба между линиями (расстояние 10-15см); по канату.

Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы, с поворотом.

Ходьба по скамейке с мешочком на голове; приставляя пятку к носку руки за голову руки на пояс.

Ходьба по доске через набивные мячи руки в стороны; ходьба с мешочком на голове.

Ходьба по ребристой дорожке: ходьба по наклонной доске.

Тема 6. Основные виды движений. Прыжки.

Прыжки на месте на двух ногах (по 20 прыжков в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом.

Прыжки в длину с места.

Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (правой и левой попеременно).

Прыжки через линию (обручи), поочередно через 4-5 линий (расстояние между ними 40-50см).

Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высота 5-10см.

Прыжки с высоты 20-25см в длину с места (не менее 60см).

Прыжки через короткую скакалку.

Тема 7. Итоговые занятия.

Физкультурные досуги. Соревнования.

Календарно-тематическое планирование

№	Основные виды движений	Упражнения	Подвижные игры	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводное занятие	Беседа «Как вести себя на занятии»		05.09	
2	Диагностика физической подготовленности			12.09	
3	Катание, бросание, метание, ловля мяча	Прокатывание мяча, обруча друг другу, между предметами.	«Подбрось и поймай»	19.09	
4	Катание, бросание, метание, ловля мяча	Бросание мяча друг другу снизу, из - за головы и ловля его (расстояние 1-1.5м)	«Цветные автомобили»	26.09	
5	Катание, бросание, метание, ловля мяча	Бросание мяча друг другу снизу, из – за головы и ловля его (расстояние 1-1.5м)	«Лохматый пес»	03.10	
6	Катание, бросание, метание, ловля мяча.	Бросание мяча вверх, о пол и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд)	«Подбрось и поймай»	10.10	
7	Катание, бросание, метание, ловля мяча.	Бросание мяча вверх, о пол и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд)	«Ловишки»	17.10	
8	Катание, бросание, метание, ловля мяча.	Метание на дальность правой и левой руками (3-3,5м).	«Огуречик, огуречик»	24.10	
9	Лазание, ползание.	Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10м), между предметами.	«Мыши в кладовой»	31.10	
10	Лазание, ползание.	Ползание на четвереньках змейкой, по наклонной доске.	«Обезьянки»	07.11	
11	Лазание, ползание.	Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками.	«Котята и щенята»	14.11	
12	Лазание, ползание.	Подлезание под веревку, дугу (высота 50см).	«Перелет птиц»	21.11	
13	Лазание, ползание.	Пролезание в обруч правым и левым боком.	«Мыши в кладовой»	28.11	
14	Лазание, ползание.	Пролезание через препятствие (гим. скамейка, гим. маты).	«Обезьянки»	05.12	

15	Лазание, ползание.	Лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево)	«Котята и щенята»	12.12	
16	Лазание, ползание.	Лазание по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево)	«Перелет птиц»	19.12	
17	Спортивные соревнования	«Веселые старты»		26.12	
18	Лазание, ползание.	Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.	«Пастух и стадо»	09.01	
19	Ходьба	Ходьба между линиями (расстояние 10-15см); по канату.	«Найди свой цвет»	16.01	
20	Ходьба	Ходьба по скамейке с перешагиванием через предметы, с поворотом.	«У медведя во бору»	23.01	
21	Ходьба	Ходьба по скамейке с мешочком на голове; приставляя пятку к носку руки за голову руки на пояс.	«Бездомный заяц»	30.01	
22	Ходьба	Ходьба по доске через набивные мячи руки в стороны; ходьба с мешочком на голове.	«Лошадки	06.02	
23	Ходьба	Ходьба между предметами; ходьба с мешочком на голове	«Найди свой цвет»	13.02	
24	Ходьба	Ходьба по ребристой дорожке: ходьба по наклонной доске.	«Самолеты»	20.02.	
25	Ходьба	Ходьба по ребристой дорожке: ходьба по наклонной доске.	«У медведя во бору»	27.02	
26	Прыжки	Прыжки на месте на двух ногах (по 20 прыжков в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперед (расстояние 2-3 м), с поворотом кругом.	«Воробушки и кот»	06.03	
27	Прыжки	Прыжки в длину с места	«Зайка серый умывается»	13.03	
28	Прыжки	Прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге (правой и левой попеременно).	«Лиса в курятнике»	20.03	
29	Прыжки	Прыжки через линию (обручи), поочередно через 4-5 линий (расстояние между ними 40-50см).	«Зайцы и волк»	27.03	
30	Прыжки	Прыжки через 2-3 предмета (поочередно через каждый) высота 5-10см.	«Воробушки и кот»	03.04	
31	Прыжки	Прыжки с высоты 20-25см в длину с места (не менее 60см).	«Зайка серый умывается»	10.04	

32	Прыжки	Прыжки в длину с места	«Лиса в курятнике»	17.04	
33	Прыжки	Прыжки через короткую скакалку	«Зайцы и волк»	24.04	
34	Прыжки	Прыжки через короткую скакалку	«Воробушки и кот»	08.05	
35	Прыжки	Прыжки через короткую скакалку	«Воробушки и кот»	15.05	
36	Диагностика физической подготовленности			22.05	
37	Итоговое занятие	Физкультурный досуг «Подвижные игры сегодня на улице ждут»		29.05	

Методическое обеспечение программы

В процессе реализации программы используется парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши-крепыши» О.Б.Бережновой, В.В.Бойко.

На занятиях используются наглядно-иллюстративные и дидактические материалы: плакаты, пособия.

Материально-техническое обеспечение.

Помещения для проведения занятий соответствуют санитарным нормам.

- спортивный зал,
- техническое оборудование (ноутбук),
- спортивный инвентарь: кегли, мячики маленькие и большие, скакалки, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, обручи, гимнастические палки, мешочки с песком, мягкие модули.

Список литературы

1. О.В.Бережнова, В.В. Бойко Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Малыши – крепыши». Издательский дом «Цветной мир», Москва, 2017
2. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения / М: Мозаика-Синтез, 2015
3. Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М.: Физкультура и спорт, 2000
4. Пензулаева М.И. Оздоровительная гимнастика (комплексы упражнений) / М: Мозаика-Синтез, 2016
5. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр / М: Мозаика-Синтез, 2015
6. Харченко Т. Е. Утренняя гимнастика в детском саду / М: Мозаика-Синтез, 2016
7. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду/М.: Мозаика-Синтез, 2006 (эл.пособие)