****

**Раздел 1. Основные характеристики программы**

* 1. **Пояснительная записка**

**Актуальность** данной программы состоит в том, чтобы привить двигательные навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который больше подходит для ребенка.   Оказание помощи в развитии интереса у воспитанников к здоровому образу жизни. Программа состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: классических оздоровительных методик и общефизической подготовки. Программа дает возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества учебного процесса, деликатное содействие устранению недостатков физического развития дошкольников, укрепление здоровья обучающиеся с помощью условий естественной среды (воздух, солнце, земля, вода, снег).

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Язык реализации программы:** государственный язык РФ-русский.

**Уровень освоения:** стартовый.

**Отличительной особенностью программы** является то, что происходит вовлечение современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды формируется позитивная психология общения и коллективное взаимодействие, повышается самооценка.

Программа является педагогически целесообразной, так как направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их обучающиеся упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у обучающихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

**Адресат программы**

Программа рассчитана на детей 5-7 лет Октябрьского муниципального округа. Программа строится в соответствии с психофизическими закономерностями возрастного развития. Адекватность требований и нагрузок, предъявляемых ребёнку в процессе занятий, способствует оптимизации занятий, повышению эффективности.

Индивидуализация темпа работы – переход к новому этапу обучения только после полного усвоения материала предыдущего этапа.

**Особенности организации образовательного процесса**

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения (34 недели, 34 часа).

Формы обучения – очная. Совместное взаимодействие педагога, ребенка и семьи, направленно на создание условий для более успешной реализации способностей ребёнка

Режим занятий.

Занятия по общеобразовательной программе дополнительного образования «Общая физическая подготовка» на протяжении всего курса обучения проводятся: для детей 5-7 лет – 1 раза в неделю по 1 академическому часу, продолжительность академического часа составляет 40 минут; в год – 34 академических часа.

Наполняемость групп: 6 – 12 групп.

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** формирование физической культуры дошкольников 5-7 лет МОБУ Зареченской ООШ посредством участия в подвижных играх и знаний ЗОЖ.

**Задачи программы:**

**Воспитательные:**

- прививать гигиенические навыки;

- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

**Развивающие:**

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;

- формировать навыков дисциплины и самоорганизации;

- развивать двигательные качества (быстроту, выносливость, гибкость, силу); - совершенствовать личностные качества: психологическую устойчивость, физическую силу, выносливость, быстроту принятия решений.

**Обучающие:**

- обучить основным приёмам двухсторонних игр;

- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;

- сформировать знания по вопросам правил различных игр;

- ознакомить дошкольников с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;

- сформировать знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке.

**1.3 Содержание программы**

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Количество часов | Формы аттестации/контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | - | Беседа  |
| 2. | Общая физическаяподготовка | 15 | 2 | 13 | зачетное занятие по общей физической подготовке Контр. нормативы |
| 3 | Подвижные игры | 17 | 2 | 15 | Соревнование |
| 4. | Итоговое занятие | 1 | - | 1 | Соревнование |
|  | Всего: | 34 | 5 | 29 |  |

**Содержание учебного плана**

1. **Тема: Вводное занятие**

*Теория.* Техника безопасности. Правила закаливания. Гигиена одежды и обуви. Личная гигиена.

1. **Тема: Общая физическая подготовка**

*Теория:* Техника безопасности. Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега. Прыжковая техника. Техника метания.

*Практика:* Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом; бег врассыпную; ходьба и бег с различным положением рук; с чётким поворотом на углах; бег (до 60 с); перестроении в колонне по три. Ходьба и бег в колонне по одному; «змейкой», с перешагиванием через предметы; высоко поднимая колени; со сменой темпа на сигнал; ходьба и бег между линиями. Бег в среднем темпе до 1,5 мин. Метание малого мяча с разбега.

1. **Тема: Подвижные игры**

*Теория:* Техника безопасности. Правила игр.

*Практика:* «Ловля обезьян», «Быстро возьми, быстро положи», «Ловкие обезьянки», «Полет в космос», «Кто быстрее к флажку?», «Горелки» «Шар в ворота», «Чей дальше», «Светофор», «Ловишка, бери ленту», «Чей отряд быстрее переправиться», «Бирюльки», «Съедобное не съедобное», «Ловишка с обручем», «Два мороза», «Попади снежком», «Перелёт птиц», «Ловушки животных», «Ловишка с мячом», «Волк во рву», «Птицы улетают на юг», «Сбор урожая в огороде и в саду» (овощи, фрукты), «Охотники и утки», «Где растут ягоды».

1. **Тема: Итоговое занятие**

*Практика:* Выполнение разученных комплексов упражнений. Соревнование. Подведение итогов за год.,

**1.4 Планируемые результаты**

**Личностные результаты**

 **У воспитанников будет:**

### - сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

###  - развиты морально-этические и волевые качества: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

### - развито умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

### - развито умение оказывать помощь своим сверстникам.

### Метапредметные результаты

### У воспитанников будут развиты:

### - умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

###  - умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

### - умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

**Предметные результаты**

**Воспитанники будут знать:**

- основные требования к занятиям по ОФП;

- о физических качествах и правилах их тестирования;

- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;

− влияние физических упражнений на функциональные возможности организма.

**Воспитанники будут уметь:**

- выполнять зачетные требования по ОФП;

− владеть основами техники подвижных игр;

− владеть основными навыками восстановительных мероприятий;

− принимать участие в соревнованиях;

− использовать знания, умения, навыки на практике.

**Раздел 2. Организационно-педагогические условия**

**2.1 Условия реализации программ**

**Материально-техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы**

Программа разработана с учётом специфики образовательного учреждения на основе нормативных документов:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;

- Приказа Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г.
№ 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ;

- Постановления Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2

- Устава МОБУ Зареченская ООШ.

Занятия по данной программе проводятся в просторном, хорошо освещенном музыкальном зале, который отвечает всем установленным санитарно-гигиеническим требованиям.

Для практических занятий будет использоваться спортивный инвентарь:

- гимнастические коврики

- мячи разного размера

- гимнастические обручи

- гимнастические маты

- скакалки

- гимнастическая стенка

-гимнастические скамейки

Для практических занятий учащимся требуется:

спортивная форма и обувь: чешки или кеды, футболки, майки, шорты.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Материал  | Количество | Примечание  |
| гимнастические коврики | 15 | Для физической подготовки воспитанников  |
| мячи разного размера | 15 | Для физической подготовки воспитанников, для игры |
| гимнастические обручи | 10 | Для физической подготовки воспитанников |
| гимнастические маты | 5 | Для физической подготовки воспитанников |
| скакалки | 10 | Для физической подготовки воспитанников |
| гимнастическая стенка | 2 пролета | Для физической подготовки воспитанников |
| гимнастические скамейки | 4 | Для физической подготовки воспитанников |

**Учебно-методическое и информационное обеспечение**

1. Вологина Л.Н., Курилова Т.В. «Игры с элементами спорта для
детей 3-4 лет» Москва, Гном и Д 2004 г.
2. Викулов А.Д., Бутин И.М. «Развитие физических способностей
детей» Ярославль; Гринго1996 г.
3. Кириллова Ю.А. «Физкультурные упражнения и подвижные
игры на свежем воздухе для детей средней и логопедической
группы», Санкт-Петербург «Детство-пресс» 2005 г
4. КуценкоТ.А., МедяноваТ.Ю. «365 весёлых игр для
дошкольников», Ростов -на-Дону; Феникс 2005 г.
5. Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для
детей 5- ти лет. Москва Владос 2001г.
6. Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для
детей 3-5 лет» Москва, Владос-2000г.
7. Рунова М.А., «Двигательная активность ребёнка в детском саду
5-7 лет, Москва, Мозаика-Синтез, 2000 г.

8. Ю.Маханева М.Д., «Воспитание здорового ребёнка», Москва, Аркти,1997 г.

9. Журнал «Дошкольное воспитание»

10. Журнал «Ребёнок в детском саду».

**2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

***Беседа*** представляет собой способ усвоения знаний учащихся путём ответов на вопросы. Она является для обучаемых процессом решения логически связанных между собой теоретических и практических задач.

***Соревнование*** — это учебные, познавательные конкурсы, которые основываются на принципах соревновательности, интереса, быстрой реакции. В ходе занятия группа делится на две команды, которые соревнуются между собой. Судейская бригада ставит баллы командам (оцениваются теоретические знания, реакция, полнота и оригинальность ответов, приобретенные практические умения и навыки).

Способы проверки результатов освоения программы:

Наблюдение, мониторинг физических и технических показателей промежуточные зачеты, контрольные измерения физических параметров, личные результаты обучающихся при сдаче нормативов.

Формы подведения итогов реализации программы:

Сдача контрольных нормативов по ОФП, выполнение тестовых заданий.

**Диагностическая карта качественной оценки уровня сформированности основных движений ребенка (наблюдение педагога)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Критерии оценки сформированности основных движений** | **Уровень сформированности** |
| Проявляет творчество, самостоятельность, инициативу в двигательных действиях, осознанное отношение к ним, способность к самоконтролю, самооценки при выполнении движений  |  |
| Умеет соблюдать заданный темп в ходьбе и беге |  |
| Умеет быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, круге: выполняет упражнения ритмично, в указанном темпе |  |
| Владеет навыками ходьбы по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1.5 – 3 см) прямо и боком |  |
| Владеет навыками непрерывного бега в течении 2 – 3 минут |  |
| Владеет навыками прыжков через короткую скакалку разными способами, прыжков через длинную скакалку, прыжков через большой обруч (как через скакалку) |  |
| Владеет навыками ведения мяча в разных направлениях |  |
| Выполняет метание в цель из разных положений, в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4 – 5 м), в движущую цель |  |
| Владеет навыками красивого, грациозного выполнения физических упражнений под музыку. Согласует ритм движения с музыкальным сопровождением |  |

0 – не сформировано; 1 – частично сформировано; 2 – сформировано полностью.

**Диагностическая карта количественной оценке уровня физической подготовленности детей (ориентировочные показатели)**

Тест «бег 30 м, секунд» (девочки)

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст, лет** | **Уровень физической подготовленности** |
| **Высокий**  | **Выше среднего** | **Средний**  | **Ниже среднего** | **Низкий**  |
| 5 – 6.5 | 6.8 и ниже | 6.9 – 7.3 | 7.4 – 7.9 | 8.0 – 8.7 | 8.8 и выше |
| 6.6 – 6.11 | 6.5 и ниже | 6.6 – 7.0 | 7.1 – 7.5 | 7.6 – 8.3 | 8.4 и выше |
| 7 – 7.5 | 6.0 и ниже | 6.1 – 6.5 | 6.6 – 7.0 | 7.1 – 7.7 | 7.8 и выше |

Тест «бег 30 м, секунд» (мальчики)

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст, лет** | **Уровень физической подготовленности** |
| **Высокий**  | **Выше среднего** | **Средний**  | **Ниже среднего** | **Низкий**  |
| 5 – 6.5 | 6.4 и ниже | 6.5 – 6.9 | 7.0 – 7.5 | 7.6 – 8.3 | 8.4 и выше |
| 6.6 – 6.11 | 6.1 и ниже | 6.2 – 6.7 | 6.8 – 7.3 | 7.4 – 8.0 | 8.1 и выше |
| 7 – 7.5 | 5.6 и ниже | 5.7 – 6.1 | 6.2 – 6.7 | 6.8 – 7.4 | 7.5 и выше |

Тест «прыжок в длину с места, см» (девочки)

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст, лет** | **Уровень физической подготовленности** |
| **Высокий**  | **Выше среднего** | **Средний**  | **Ниже среднего** | **Низкий**  |
| 5 – 6.5 | 110 и выше | 99 – 109  | 88 – 98  | 74 – 87  | 73 и ниже |
| 6.6 – 6.11 | 120 и выше | 109 – 119  | 84 – 97  | 84 – 97  | 83 и ниже |
| 7 – 7.5 | 123 и выше | 119 – 122  | 99 – 110  | 85 – 98  | 84 и ниже |

Тест «прыжок в длину с места, см» (мальчики)

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст, лет** | **Уровень физической подготовленности** |
| **Высокий**  | **Выше среднего** | **Средний**  | **Ниже среднего** | **Низкий**  |
| 5 – 6.5 | 122 и выше | 109 – 121  | 96 – 108  | 80 – 95  | 79 и ниже |
| 6.6 – 6.11 | 128 и выше | 115 – 127  | 102 – 114  | 86 – 101  | 85 и ниже |
| 7 – 7.5 | 130 и выше | 117 – 129  | 104 – 116  | 88 – 103 | 87 и ниже |

Тест «подъем туловища в сед, количество раз за 30 сек» (девочки)

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст, лет** | **Уровень физической подготовленности** |
| **Высокий**  | **Выше среднего** | **Средний**  | **Ниже среднего** | **Низкий**  |
| 5 – 6.5 | 13 и выше | 12 | 10 – 11  | 7 – 9  | 6 и ниже |
| 6.6 – 6.11 | 14 и выше | 12 – 13  | 10 – 11  | 7 – 9  | 6 и ниже |
| 7 – 7.5 | 15 и выше | 13 – 14  | 11 – 12  | 8 - 10 | 7 и ниже |

Тест «подъем туловища в сед, количество раз за 30 сек» (мальчики)

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст, лет** | **Уровень физической подготовленности** |
| **Высокий**  | **Выше среднего** | **Средний**  | **Ниже среднего** | **Низкий**  |
| 5 – 6.5 | 15 и выше | 13 – 14  | 11 – 12  | 8 – 10 | 7 и ниже |
| 6.6 – 6.11 | 15 и выше | 14  | 12 – 13  | 9 – 10  | 8 и ниже |
| 7 – 7.5 | 16 и выше | 14 – 15  | 12 – 13  | 9 - 11 | 8 и ниже |

Тест «наклон вперед сидя, см» (девочки)

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст, лет** | **Уровень физической подготовленности** |
| **Высокий**  | **Выше среднего** | **Средний**  | **Ниже среднего** | **Низкий**  |
| 5 – 6.5 | 11 и выше | 10 | 7 – 9 | 4 – 6 | 3 и ниже |
| 6.6 – 6.11 | 12 и выше | 10 – 11  | 7 – 9  | 4 – 6  | 3 и ниже |
| 7 – 7.5 | 13 и выше | 11 – 12  | 8 – 10  | 5 - 7 | 4 и ниже |

Тест «наклон вперед сидя, см» (мальчики)

|  |  |
| --- | --- |
| **Возраст, лет** | **Уровень физической подготовленности** |
| **Высокий**  | **Выше среднего** | **Средний**  | **Ниже среднего** | **Низкий**  |
| 5 – 6.5 | 9 и выше | 8 | 6 – 7 | 3 – 5 | 2 и ниже |
| 6.6 – 6.11 | 10 и выше | 8 – 9 | 6 – 7 | 3 – 5  | 2 и ниже |
| 7 – 7.5 | 10 и выше | 9 | 7 – 8 | 4 - 6 | 3 и ниже |

**2.3 Методические материалы**

**Для организации образовательного процесса используются:**

- **методы обучения:** словесный, наглядно-практический, практический.

- **методы воспитания:** убеждение, поощрение, игровой, дискуссионный.

- **формы организации образовательного процесса:** групповая (в группе 12-15 человек).

- **формы организации учебного занятия:** беседы, практические занятия, соревнования.

- **педагогические технологии**: личностно-ориентированное системно-деятельностное обучение, технология индивидуализации обучения.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Форма организации учебного занятия** | **Методы организации образовательной деятельности (в рамках занятия)** | **Дидактический материал** | **Техническое оснащение занятий** | **Формы проведения итогов** |
| Вводное занятие | Беседа  | словесный, наглядно-практический, практический |  | гимнастические коврики мячи разного размера гимнастические обручи гимнастические матыскакалки гимнастическая стенкагимнастические скамейки  | Беседа |
| Общая физическая подготовка | Практические занятия, беседа, игра | словесный, наглядно-практический, практический |  | гимнастические коврики мячи разного размера гимнастические обручи гимнастические матыскакалки гимнастическая стенкагимнастические скамейки  | Сдача нормативов |
| Подвижные игры | Практические занятия, игра | словесный, наглядно-практический, практический |  | гимнастические коврики мячи разного размера гимнастические обручи гимнастические матыскакалки гимнастическая стенкагимнастические скамейки  | Игры |
| Итоговое занятие | Соревнование | словесный, наглядно-практический, практический |  | гимнастические коврики мячи разного размера гимнастические обручи гимнастические матыскакалки гимнастическая стенкагимнастические скамейки  | Соревнование |

**Алгоритм учебного занятия**: организационно-мотивационная часть, разминка, тренировочные упражнения, анализ успешности достижения цели, рефлекция, итоговая часть.

**Техника безопасности на занятиях по ОФП:**

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех воспитанников.

2. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, входить и выходить из зала.

3. Не включать электроосвещение и средства ТСО.

4. Не открывать форточки и окна.

5. Не передвигать учебные столы и стулья.

6. Не трогать руками электрические розетки.

7. Травмоопасность в кабинете:

- при включении электроосвещения;

- при включении приборов ТСО;

- при переноске оборудования и т.п.

8. Не садиться на трубы и радиаторы водяного отопления.

**2. Требования безопасности во время занятий**

1.  Внимательно слушать объяснения и указания педагога.

2. Соблюдать порядок и дисциплину во время занятия.

3. Не включать самостоятельно приборы ТСО.

4. Не переносить оборудование и ТСО.

5. Поддерживать чистоту и порядок.

**3. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При возникновении аварийных ситуаций (пожар и т.д.), покинуть кабинет по указанию педагога в организованном порядке.

2. В случае получения травмы, обратиться к педагогу за помощью.

3. При плохом самочувствии или при внезапном заболевании сообщить педагогу.

**2.4 Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | **1 год** |
| Продолжительность учебного года, неделя | 34 |
| Количество учебных дней | 34 |
| Продолжительность учебных периодов | 1 полугодие | 01.09.2024-29.12.2024 |
| 2 полугодие | 09.01.2025-31.05.2025 |
| Возраст детей, лет | 5-7 |
| Продолжительность занятия, час | 1 |
| Режим занятия | 1 раз/нед |
| Годовая учебная нагрузка, час | 34 |

**2.5 Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Мероприятия | Сроки проведения | Форма проведения |
| 1 | День Здоровья | сентябрь, 2024 г. | Соревнование |
| 2 | Мама, папа, я – спортивная семья | февраль, 2025 г | Соревнование |
| 3 | Веселые старты | март, 2025 г. | Соревнование |

**Список использованной литературы**

1. Борисова М.М. Воспитатель в дошкольных образовательных организациях. Физическое воспитание дошкольников: уч. пособие. Москва: Изд-во «ИНФРА-М», 2019.

2. Волошина Л. Н. Играйте на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет. Москва: Изд-во «Огни», 2019.

3. Волошина Л.Н. Играйте на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет. Программа, методические рекомендации, конспекты занятий, обучение в разновозрастных группах. Москва: Изд-во «Вентана-Граф», 2019.

4. Волошина Л.Н. Игровые технологии в системе физического воспитания дошкольников. Москва: Изд-во «Учитель», 2019.

5. Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Играйте на здоровье! Физическое воспитание детей 3-7 лет. Программа, методические рекомендации, конспекты занятий, обучение в разновозрастных группах. Москва: Изд-во «Вента-граф», 2019.