


**Управление образования администрации  
Устьянского муниципального округа Архангельской области  
МБОУ «Начальная школа-детский сад М.Монтессори»**

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ  
Педагогического совета  
МБОУ «Начальная школа- детский сад  
М.Монтессори»  
Протокол №1 от «30» августа 2024г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ «Начальная школа-детский  
сад М.Монтессори»  /Н.Н. Агафонова  
Приказ № 40/ОД от «2» сентября 2024г.

Дополнительная общеразвивающая  
общеобразовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Я хочу здоровым быть»**  
(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:  
педагог дополнительного  
образования Никитинская Н.В.

п. Октябрьский 2024 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Я хочу здоровым быть» (далее Программа) относится к физкультурно-оздоровительной направленности. Реализация её осуществляется в МБОУ «Начальная школа-детский сад М.Монтессори» (п. Октябрьский, Устьянского района, Архангельской области)

Настоящая программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р),

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629),

Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н),

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)

(письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),

Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28),

Уставом МБОУ «Начальная школа-детский сад М.Монтессори» и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, обучающихся на занятиях художественной направленности и специфики работы учреждения.

Настоящая Программа направлена на развитие мышц, укрепление опорно-двигательного аппарата и здоровья в целом ребенка дошкольного возраста, профилактику нарушений осанки и плоскостопия, это своеобразный детский фитнес, позволяющий поддерживать хорошую физическую форму и правильно развиваться в соответствии с возрастом.

Общая физическая подготовка для детей – это комплекс упражнений, которые выполняются в групповом формате с целью поддержания здоровья и хорошей физической формы ребенка. Кроме всего прочего, общая физическая подготовка дарит хорошее настроение, бодрость духа и заряд позитива, это отличный способ коллективного времяпровождения с пользой. для детей,

**Актуальность** Программы обусловлена «Концепцией развития дополнительного образования детей (от 04.09.2014 №1726-р), где сказано, что на современном этапе содержание дополнительных образовательных программ должно быть ориентировано на удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Актуальность программы состоит в том, что в ней учтены и адаптированы к возможностям детей дошкольного возрастов основные упражнения из разделов гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные и спортивные игры.

### **Возможность использования программы в других образовательных системах**

Программа разработана на основе материально-технического оснащения спортивного зала МБОУ «Начальная школа-детский сад М.Монтессори» и реализуется в данном учреждении. Отличительной особенностью Программы является планирование занятий в сюжетно-игровой форме, в основе которой лежит партнерская позиция взрослого и непринужденная форма организации. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, максимально удовлетворяют потребности ребенка, что способствует формированию интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм.

При разработке программы использовались следующие принципы организации образовательной деятельности

- Принцип научности – построение образовательной деятельности в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.
- Принцип систематичности – непрерывность, планомерность.
- Принцип постепенности – использование правил: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».
- Принцип индивидуальности – при работе учитывать физиологическую и психологическую стороны развития каждого ребенка.
- Принцип доступности – материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил детей. Умелое соблюдение принципа доступности – залог оздоровительного эффекта.
- Принцип учета возрастного развития движений – степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.
- Принцип чередования нагрузки – предупреждение утомления детей, чередование нагрузки и отдыха.
- Принцип зрительной наглядности – демонстрация движений.
- Принцип сознательности и активности – формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, самокоррекции действий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- групповые теоретические и практические занятия,
- упражнения в парах
- игровые упражнения
- подвижные игры

На занятии по Программе «Оздоровительная гимнастика» используются следующие методы и приёмы:

1. Наглядные - обеспечивают яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребёнка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующие развитие его сенсорных способностей;
2. Словесные методы и приёмы обращены к сознанию детей, помогают осмыслить поставленную перед ними задачу и сознательно выполнять двигательные упражнения. Словесные методы играют большую роль в усвоении содержания и структуры упражнений, самостоятельном их применении в различных ситуациях;
3. Практические методы и приёмы связаны с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивают действенную проверку правильности восприятия движений, на собственных мышечно-моторных ощущениях. Практические методы характеризуются полной или частичной регламентацией, проведением упражнений в игровой форме, использование элементов соревнования, это содействует лучшему освоению двигательных

умений и навыков, сохранению оптимального функционального состояния организма и психики ребёнка;

4. Соревновательные методы и приёмы используются в целях совершенствования уже приобретённых двигательных навыков. Обязательное условие соревнования – соответствие его физическим силам детей, воспитание морально-волевых качеств, а также правильная оценка своих достижений и других детей на основе сознательного отношения к требованиям.

Учитывая содержание упражнений, возрастные возможности и индивидуальные особенности детей, воспитатель в начале обучения использует наглядность – восприятие ребёнком образца движения в сочетании с пояснениями, потом педагог опирается на уже имеющиеся у детей жизненный опыт и конкретные представления о движениях.

Вслед за наглядными или словесными методами непременно должны следовать практические действия детей – самостоятельное выполнение движений под руководством воспитателя.

**Характеристика обучающихся по программе.** Программа дополнительного образования по физкультурно - спортивному направлению «Оздоровительная гимнастика» предназначена для детей 6-7 лет, проявляющих интерес к физической культуре и спорту, не имеющие медицинских противопоказаний. Занятия проводятся в спортивном зале. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям обучающихся.

Набор детей в объединение – свободный, возраст от 5 до 7 лет. Группы комплектуются из воспитанников старшего дошкольного возраста. При подборе обучающихся главным условием является добровольность и заинтересованность. Специальных требований к осваиваемой образовательную программу не предъявляется. Программа доступна для мотивированных детей различных категорий (детей с ограниченными возможностями, детей-инвалидов, одаренных детей, детей, находящихся в трудной жизненной ситуации). Набор и формирование групп осуществляется без вступительных испытаний.

Группа включает 15 обучающихся. Оздоровительная гимнастика – это одно из наиболее доступных и эффективных физкультурно-спортивных направлений. Доступность этого вида основывается на простых комплексах общеразвивающих упражнениях оздоровительного танца. Эффективность — в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно - сосудистую, дыхательную.

**Сроки и этапы реализации программы – 1 год.**

Занятия проводятся 3 раз в неделю по 1 часу, итого 3 часа в неделю. Учебный план состоит из двух модулей. Первый модуль - с сентября по декабрь - 48 час, 2 модуль - с января по май - 60 часов, всего 108 часов в текущем учебном году. Начало учебного года - 01.09.2023г., окончание - 31.05.2024г.

**Форма и режим занятий по программе:** специально организованные занятия; игровые упражнения по обучению детей основным гимнастическим и оздоровительным упражнениям; приемам самоконтроля. Игровые приемы обеспечивают динамичность процесса обучения, интереса к занятиям и наилучшему усвоению материала, следовательно, оптимальному воздействию упражнений на организм.

Форма организации деятельности обучающихся на занятии – фронтальная, групповая, особое внимание уделяется индивидуальной работе с детьми. Занятия строятся таким образом, что теоретические и общие практические навыки даются всей группе, а дальнейшая работа ведется в индивидуальном темпе с учетом личностных качеств учащихся.

## Примерная структура учебного занятия

1. Вводная часть подготавливает организм ребенка к предстоящей более интенсивной нагрузке. В ней используются упражнения в ходьбе, беге, различные несложные задания с предметами, упражнения, укрепляющие мышцы ног, стопы, формирующие правильную осанку.

2. Основная часть. Общеразвивающие упражнения и основные движения направлены на развитие физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости, силы), укрепление мышечного тонуса, формирование правильной осанки и нормального свода стопы. Подвижная игра и элементы спортивных игр позволяют закрепить двигательные умения и навыки, поднять эмоциональный тонус обучающихся.

3. Заключительная часть обеспечивает ребенку постепенный переход от напряженного и возбужденного состояния, вызванного упражнениями основной части занятия к относительно спокойному. Ходьба с дыхательными упражнениями, игры малой подвижности, подведение итогов занятия (оценка, самооценка)

## 2. ОБУЧЕНИЕ

### 2.1. Цель программы

Цель программы: Формирование основ здорового образа жизни, повышение уровня физической подготовленности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- обучать новым видам упражнений, совершенствовать умения и навыки детей в движениях
- обучать приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Развивающие:

- развивать основные физические качества (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость);

Воспитательные:

- воспитывать умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

### Содержание программы

Для наиболее успешного выполнения поставленных задач программа состоит из двух разделов:

1. Теоретический (беседы, обсуждения, рассказ, инструктаж, просмотр видеоматериалов и презентаций),
2. Практический, включающий в себя следующие виды: знания о физической культуре, легкая атлетика, подвижные игры с элементами спортивных игр, гимнастика, лыжная подготовка, контрольные нормативы.

Задания по этим видам практических занятий тесно связаны и чередуются в логической последовательности в соответствии с содержанием тем.

## Учебно-тематический план. Модуль 1.

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1.	Знания о физической культуре	1	-	1	собеседование
2.	Легкая атлетика	1	13	14	выполнение контрольных упражнений
3.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	18	19	выполнение контрольных упражнений
4.	Гимнастика	1	12	13	зачетное занятие
5.	Соревнования, контрольные нормативы	-	1	1	соревнование
	Итого:			48	

### Содержание учебно–тематического плана. Модуль1.

#### **Раздел 1. Знания о физической культуре.**

*Теория:* знакомство с правилами поведения в спортивном зале при проведении занятий, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

*Практика:* Экскурсия по спортивному залу.

#### **Раздел 2. Легкая атлетика.**

*Теория:* Значение занятий физической культурой для организма, правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице.

*Практика:* Ходьба, бег, прыжки, метание мяча в цель и на дальность, преодоление полосы препятствий.

#### **Раздел 3. Подвижные игры с элементами спортивных игр.**

*Теория:* Специальные технические приемы перемещения, передачи мяча, правила поведения на занятиях

*Практика:* Ведение мяча на месте и в движении, ловля и передача мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры.

#### **Раздел 4. Гимнастика**

*Теория:* Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.

*Практика:* Построения и перестроения, общеразвивающие упражнения, упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, упражнения на бревне, группировка, перекаты, лазание, перелезание, равновесие, преодоление полосы препятствия.

#### **Раздел 5. Соревнования, контрольные нормативы, эстафеты**

*Теория:* соревнования, их организация и проведение.

*Практика:* Участие в соревнованиях на уровне ОУ

## Учебно – тематический план. Модуль 2

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1.	Знания о физической культуре	1	-	1	собеседование
2.	Легкая атлетика	1	16	17	выполнение контрольных упражнений
3.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	-	12	12	зачетное занятие
4.	Гимнастика	-	7	7	соревнование, выполнение контрольных упражнений
5.	Лыжная подготовка	1	20	21	выполнение контрольных упражнений
	Соревнования, контрольные нормативы	-	2	2	соревнование
	Итого:			60	

### Содержание учебно-тематического плана. Модуль 2.

#### **Раздел 1. Знания о физической культуре. Теория:**

Распорядок дня и двигательный режим. **Раздел 2.**

#### **Легкая атлетика.**

*Теория:* Значение занятий физической культурой для организма, правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице.

*Практика:* Ходьба, бег, прыжки, метание мяча в цель и на дальность, преодоление полосы препятствий.

#### **Раздел 3. Подвижные игры с элементами спортивных игр.**

*Теория:* Специальные технические приемы перемещения, передачи мяча, правила поведения на занятиях

*Практика:* Ведение мяча на месте и в движении, ловля и передача мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры.

#### **Раздел 4. Гимнастика.**

*Теория:* Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.

*Практика:* Построения и перестроения, общеразвивающие упражнения, упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, упражнения на бревне, группировка, перекувытки, лазание, перелезание, равновесие, преодоление полосы препятствия.

#### **Раздел 5. Лыжная подготовка.**

*Теория:* одежда для занятий лыжной подготовкой, правила техники безопасности на занятиях

*Практика:* Ступающий, скользящий шаг, подъем «Лесенкой», спуск с пологого склона, повороты переступанием. Соревнования. Ходьба на лыжах 300м.

#### **Раздел 6. Соревнования, контрольные нормативы, эстафеты.**

*Теория:* Роль соревнований в спортивной подготовке. *Практика:*

Участие в соревнованиях на уровне ОУ

## Годовой учебный календарный график. Модуль 1

№	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
<b>1.</b>	<b><i>Знания о физической культуре.</i></b>				<b>1ч</b>		
1.1				Теоретическое занятие.	1/0	Знакомство с правилами по ведению в спортивном зале при проведении занятий, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви	Собеседование
<b>2.</b>	<b><i>Легкая атлетика.</i></b>				<b>14ч</b>		
2.1				Теоретическое занятие.	1/0	Значение занятий физической культурой для организма, правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице	Собеседование
2.2				Практическое занятие.	0/1	Построения и перестроения. Сочетание различных видов ходьбы, бега.	Наблюдение
2.3				Практическое занятие.	0/1	Бег с изменением направления, ритма и темпа	Наблюдение
2.4				Практическое занятие.	0/1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте, прыжки с продвижением вперед	
2.5				Практическое занятие.	0/1	Бег 30м с учетом времени	Наблюдение
2.6				Практическое занятие.	0/1	Челночный бег 3x10м	Наблюдение
2.7				Практическое занятие.	0/2	Прыжок в длину с места	Наблюдение
2.8				Практическое занятие.	0/1	Метание по горизонтальной цели	Наблюдение
2.9				Практическое занятие.	0/1	Метание по вертикальной цели	Наблюдение
2.10				Практическое занятие.	0/1	Метание малого мяча на дальность	Наблюдение
2.11				Практическое занятие.	0/1	Прыжки через короткую скакалку	Наблюдение
2.12				Практическое занятие.	0/2	Прыжки в высоту с разбега	Наблюдение
<b>3.</b>	<b><i>Подвижные игры с элементами спортивных игр.</i></b>				<b>19ч</b>		
3.1				Теоретическое занятие.	1/0	Специальные технические приемы перемещения, передачи мяча, правила поведения на занятиях	Собеседование
3.2				Практическое занятие.	0/1	Подбрасывание и ловля мяча с хлопком	Наблюдение
3.3				Практическое занятие.	0/1	Подбрасывание и ловля мяча с поворотом	Наблюдение
3.4				Практическое занятие.	0/2	Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте	Наблюдение



3.5				Практическое занятие.	0/2	Отбивание мяча правой и левой рукой в движении	Наблюдение
3.6				Практическое занятие.	0/1	Бросание и ловля мяча с отскоком о стену	Наблюдение
3.7				Практическое занятие.	0/1	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди	Наблюдение
3.8				Практическое занятие.	0/2	Передача мяча из-за головы стоя на месте	Наблюдение
3.9				Практическое занятие.	0/1	Передачи мяча с отскоком от пола	Наблюдение
3.10				Практическое занятие.	0/2	Отбивать от груди мяч двумя руками о стенку	Наблюдение
3.11				Практическое занятие.	0/2	Снизу двумя руками отбивать мяч о стенку и ловить его после отскока об пол	Наблюдение
3.12				Практическое занятие.	0/1	Броски мяча в баскетбольную корзину способом от груди.	Наблюдение
3.13				Практическое занятие.	0/1	Бросок мяча в баскетбольную корзину способом из-за головы	Наблюдение
3.14				Практическое занятие.	0/1	п/и с мячом «Охотники и утки», «Вышибалы»	Наблюдение
<b>4.</b>	<b><i>Гимнастика.</i></b>				<b><i>13ч</i></b>		
4.1.				Теоретическое занятие.	1/0	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.	Собеседование
4.2.				Практическое занятие. Просмотр видеофильма	0/1	Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по два	Наблюдение
4.3.				Практическое занятие.	0/1	Общеразвивающие упражнения без предметов	Наблюдение
4.4.				Практическое занятие.	0/2	Упражнения на гимнастической скамейке	Наблюдение
4.5.				Практическое занятие.	0/2	Упражнения на гимнастической стенке	Наблюдение
4.6.				Практическое занятие.	0/2	Упражнения на бревне	Наблюдение
4.7.				Практическое занятие.	0/2	Группировка, перекаты	Наблюдение
4.8.				Практическое занятие.	0/2	Преодоление полосы препятствия	Наблюдение
<b>5.</b>	<b><i>Соревнования, контрольные нормативы, эстафеты</i></b>				<b><i>1ч</i></b>		
5.1				Зачетное занятие			Контрольные упражнения.
					<b><i>48ч</i></b>		

Годовой календарный график. Модуль 2.

№	Месяц	Число	Время проведен ия занятия	Форма занятия	Количес т во часов	Тема занятия	Форма контроля
<b>1.</b>	<b><i>Знания о физической культуре.</i></b>				<b>1ч</b>		
1.1				Теоретическое занятие.	1/0	Распорядок дня и двигательный режим.	Собеседование
<b>2.</b>	<b><i>Легкая атлетика.</i></b>				<b>17ч</b>		
2.1				Теоретическое занятие.	1/0	Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице.	Собеседование
2.2				Практическое занятие.	0/2	Прыжки через короткую скакалку	Наблюдение
2.3				Практическое занятие.	0/3	Прыжки в высоту с разбега	Наблюдение
2.4				Практическое занятие	0/2	Прыжок в длину с места	Наблюдение
2.5				Практическое занятие	0/1	Метание по горизонтальной цели	Наблюдение
2.6				Практическое занятие.	0/1	Метание по вертикальной цели	Наблюдение
2.7				Практическое занятие	0/2	Метание малого мяча на дальность	Наблюдение
2.8				Практическое занятие	0/2	Преодоление полосы препятствий	Наблюдение
2.9				Практическое занятие.	0/2	Челночный бег 3х10м	Наблюдение
2.10				Практическое занятие.	0/1	Бег 30м с учетом времени	Наблюдение
<b>3.</b>	<b><i>Подвижные и игры с элементами спортивных игр.</i></b>				<b>12ч</b>		
3.1					1/0	Подбрасывание и ловля мяча с хлопком	Наблюдение
3.2				Практическое занятие.	0/1	Подбрасывание и ловля мяча с поворотом	Наблюдение
3.3				Практическое занятие.	0/1	Бросание и ловля мяча с отскоком о стену	Наблюдение
3.4				Практическое занятие.	0/1	Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте	Наблюдение
3.5				Практическое занятие.	0/1	Отбивание мяча правой и левой рукой в движении	Наблюдение
3.6				Практическое занятие.	0/1	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди	Наблюдение
3.7				Практическое занятие.	0/1	Передача мяча из-за головы стоя на месте	Наблюдение
3.8				Практическое занятие.	0/1	Передачи мяча с отскоком от пола	Наблюдение
3.9				Практическое занятие.	0/1	Броски мяча в баскетбольную корзину способом от груди.	Наблюдение
3.10				Практическое занятие.	0/3	п/и с мячом «Защитой товарища», «Перестрелка»	Наблюдение
<b>4.</b>	<b><i>Гимнастика.</i></b>				<b>7ч</b>		
4.1.				Практическое занятие.	0/1	Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по два	Наблюдение

4.2				Практическое занятие.	0/1	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	Наблюдение
4.3				Практическое занятие.	0/1	Упражнения на гимнастической скамейке	Наблюдение
4.4				Практическое занятие	0/1	Упражнения на гимнастической стенке	Наблюдение
4.5				Практическое занятие.	0/1	Упражнения на бревне	Наблюдение
4.6				Практическое занятие.	0/1	Группировка, перекаты	Наблюдение
4.7				Практическое занятие.	0/1	Преодоление полосы препятствия	Наблюдение
<b>5.</b>	<b><i>Лыжная подготовка</i></b>				<b>21ч</b>		
5.1				Теоретическое занятие.	1/0	Одежда для занятий лыжной подготовкой, правила техники безопасности на занятиях	Собеседование
5.2				Практическое занятие.	0/3	Ступающий шаг	Наблюдение
5.3				Практическое занятие.	0/4	Скользящий шаг	Наблюдение
5.4				Практическое занятие.	0/3	Подъем «Лесенкой»	Наблюдение
5.5				Практическое занятие.	0/3	Спуск с пологого склона	Наблюдение
5.6				Практическое занятие.	0/2	Повороты переступанием	Наблюдение
5.7				Практическое занятие.	0/4	Ходьба на лыжах 300м	Наблюдение
5.8				Практическое занятие.	0/1	Соревнования	Контрольные упражнения
<b>6.</b>	<b><i>Соревнования, контрольные нормативы, эстафеты</i></b>				<b>2ч</b>		
6.1				Практическое занятие.	0/2	Зачетное занятие (контрольные тестирования)	Контрольные упражнения
					<b>60ч</b>		

## **Ожидаемые результаты и форма их проверки**

### *Предметные результаты:*

В результате освоения программы, учащиеся овладеют:

- различными видами ходьбы, прыжков; общеразвивающими и оздоровительными упражнениями;
- сформируют навыки сохранения правильной осанки при выполнении упражнений;

### *Метапредметные результаты:*

- повысят уровень двигательных способностей (координация движений, гибкость, выносливость, сила);
- приобретут навыки самоконтроля состояния здоровья и физической работоспособности

### *Личностные результаты (учащиеся смогут)*

- сформируют устойчивый интерес и привычки к занятиям физической культурой;
- использовать полученные знания, умения, навыки для организации и проведения игр самостоятельно;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий педагога

В процессе всего учебного года происходит постоянный контроль освоения обучающимися навыков и умений, предусмотренных программой. Это контролируется путем: наблюдения, тестирования.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения воспитанников.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода итоговое занятие в игровой форме

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме контрольного тестирования.

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

Контрольные тесты

Бег на 30 м со старта (*тестируются скоростные качества*).

Прыжок в длину с места

перекатом с пятки на всю стопу.

Бросок теннисного мяча правой (левой) рукой (*тест позволяет определить меткость и скоростную реакцию ребенка*).

Отбивание мяча от пола (*тестируются ловкость, скорость реакции, устойчивость позы*)

Форма проведения тестирования физических качеств детей должна предусматривать их стремление показать наилучший результат: дети могут сделать 2-3 попытки. Время между попытками одного и того же теста должно быть достаточным для ликвидации возникшего после первой попытки утомления.

### **3. ВОСПИТАНИЕ**

#### **3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания**

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей **целью воспитания** является самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

**Задачи воспитания по программе:**

#### **1. Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество:**

- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья, соблюдения правил личной и общественной безопасности, в том числе в информационной среде;

#### **2. Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям:**

- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;

- установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;

#### **3. Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний:**

- навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;

#### **Целевые ориентиры воспитания детей по программе (ожидаемые результаты):**

- понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- формирование навыков безопасного поведения;
- формирование дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- формирование стремления к командному взаимодействию, к общей победе и др.

#### **3.2 Формы и методы воспитания**

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними.

Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в различную деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей.

Основной формой воспитательной деятельности в детском объединении является **учебное занятие**. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы, обучающиеся: усваивают необходимую информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации. Получение информации о достижениях в спорте, изучение биографий спортсменов, является источником формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения. Так же очень важно, привлекать детей к самостоятельному поиску, сбору, обработке, обмену необходимой информации.

**Практические занятия** детей: тренировки, подготовка к соревнованиям, способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

**В коллективных творческих делах** проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи.

**Итоговые мероприятия:** развлечения, соревнование, участие в «Клубных часах» способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

### **3.3 Условия воспитания, анализ результатов**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского объединения на базе образовательного учреждения в соответствии с нормами и правилами работы учреждения и на других площадках, где проводятся различные мероприятия с участием детского объединения, с учетом правил и норм деятельности на этих площадках. Для достижения задач воспитания при реализации образовательной программы в учреждении создаются и поддерживаются все необходимые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

Анализ результатов воспитания детей, результативности воспитательной деятельности в процессе реализации программы осуществляется следующими методами:

**педагогическое наблюдение** (оценивается поведение и личностное отношение детей к различным ситуациям и мероприятиям, общение и отношения детей друг с другом, в коллективе, отношения с педагогом и др.

**отзывы, интервью, материалы рефлексии** (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, интервью с родителями, беседы с детьми, само обследования, отзывы других участников мероприятий и др.) (которые предоставляют возможность косвенной оценки достижения целевых ориентиров воспитания по программе в процессе и по итогам реализации программы, оценки личностных результатов участия детей в разнообразной деятельности по программе).

Анализ результатов воспитательной деятельности направлен на получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся и конкретного ребенка. Результаты, полученные в процессе оценки достижения целевых ориентиров воспитания используются для планирования дальнейшей работы педагога и используются только в виде обобщенных и анонимных данных.

Оценка результатов воспитательной деятельности осуществляется с помощью оценочных средств с определенными показателями и тремя уровнями выраженности оцениваемых качеств: высокий, средний и низкий уровень.

## ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА

показатели	критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
<p>Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество:</p>	<p>Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.</p>	<p><b>Высокий уровень:</b> - имеет представление о ценности жизни, здоровья, о необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности.</p> <p><b>Средний уровень:</b> - не в полной мере понимает ценность жизни, здоровья, необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности.</p> <p><b>Низкий уровень:</b> - Не осознает значимость ценности жизни, здоровья, необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности</p>	<p>Педагогическое наблюдение, беседы с детьми,</p>
<p>2.Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям:</p>	<p>Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.</p>	<p><b>Высокий уровень:</b> - ориентирован на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья,</p> <p><b>Средний уровень:</b> - понимает значение здорового образа жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), физического совершенствования с учётом своих возможностей и здоровья.</p> <p><b>Низкий уровень:</b> - не ориентирован на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья</p>	<p>Педагогическое наблюдение, практическая деятельность, участие В различных мероприятиях</p>
<p>3.Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний</p>	<p>Соответствие принятым в обществе правилам, традициям</p>	<p><b>Высокий уровень:</b> - умеет оценивать свое физическое и психологическое состояние, понимает состояние других людей с точки зрения безопасности</p> <p><b>Средний уровень:</b> - понимает свое физическое и психологическое состояние - периодически участвует в социально значимой деятельности: физкультурно-спортивных и др. объединениях, акциях.</p> <p><b>Низкий уровень:</b> - периодически участвует в социально значимой деятельности: физкультурно-спортивных и др. объединениях, акциях.</p>	





**Итоговый протокол  
о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе  
целевых ориентиров воспитания**

Степень выраженности оцениваемого качества	Показатели						
	Усвоение детьми <b>знаний</b> норм, духовно-нравственных ценностей, традиций %		Формирование и развитие <b>личностного отношения</b> детей кэтим нормам, ценностям, традициям %		Приобретение соответствующегоэтим нормам, ценностям, традициям социокультурного <b>опыта</b> <b>поведения</b> , общения, межличностных и социальныхотношений, <b>применения</b> полученных знаний %		<b>Итого</b> %
	Начало года	Окончание года	Начало года	Окончание года	Начало года	Окончание года	
Высокий уровень							
Средний уровень							
Низкий уровень							

### 3.4 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки (месяц)	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события/мероприятия
1	Кросс наций	сентябрь	Соревнования районного уровня	Фото и видеоматериалы в группе госорганизации «начальная школа-детский сад М.Монтессори»
2	Всероссийский день ходьбы	октябрь	Соревнования районного уровня	Фото и видеоматериалы в группе госорганизации «Начальная школа-детский сад М.Монтессори»
3	Лыжные гонки	февраль	Соревнования районного уровня	Фото и видеоматериалы в группе госорганизации «Начальная школа-детский сад М.Монтессори»
4	«Один день из жизни солдата»	февраль	Развлечение в ОО	Фото и видеоматериалы в группе госорганизации «Начальная школа-детский сад М.Монтессори»
5	Лыжня России	март	Соревнования районного уровня	Фото и видеоматериалы в группе госорганизации «Начальная школа-детский сад М.Монтессори»
6	Участие в клубном часе «Космическое путешествие»	апрель	Открытое мероприятие в ОО	Фото и видеоматериалы в группе госорганизации «Начальная школа-детский сад М.Монтессори»
7	День здоровья	апрель	Открытое мероприятие в ОО (День открытых дверей)	Фото и видеоматериалы в группе госорганизации «Начальная школа-детский сад М.Монтессори»
8	«Папа, мама, я – спортивная семья»	май	Мероприятие в ОО	Фото и видеоматериалы в группе госорганизации «Начальная школа-детский сад М.Монтессори»
9	Легкоатлетический пробег, посвящённый памяти Героя Советского Союза Кашина Н.И	июнь	Соревнования районного уровня	Фото и видеоматериалы в группе госорганизации «Начальная школа-детский сад М.Монтессори»

#### **4. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для занятий по Программе необходимо:

- Помещение для занятий: физкультурный зал с соблюдением СанПИН (освещение, вентиляция).
- Спортивный инвентарь, оборудование: гимнастические скамейки, гимнастические палки, мешочки набивные (масса 100г), мячи массажные, индивидуальные коврики, массажёры для ног, обручи, массажные дорожки, аптечка медицинская, шведская стенка, секундомер
- Методические материалы: методическая и специальная литература, материалы Интернет-сайтов.
- Видеоматериалы, презентации

**Форма реализации:** очная.

При реализации программы не предусмотрены индивидуальные образовательные маршруты для обучающихся с ОВЗ/с особыми образовательными потребностями.

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н.)

Педагог дополнительного образования должен осуществлять деятельность, соответствующую дополнительной общеобразовательной программе. Готовить информационные материалы о возможностях и содержании дополнительной общеобразовательной программы и представлять их при проведении мероприятий по привлечению обучающихся. Понимать мотивы поведения, образовательные потребности и запросы обучающихся и их родителей (законных представителей). Набирать и комплектовать группы обучающихся с учетом специфики реализуемых дополнительных общеобразовательных программ (их направленности и (или) осваиваемой области деятельности), индивидуальных и возрастных характеристик обучающихся (для преподавания по дополнительным общеразвивающим программам) Диагностировать предрасположенность (задатки) обучающихся к освоению выбранного вида спорта. Использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности обучающихся (в том числе информационно-коммуникационные технологии (далее - ИКТ), электронные образовательные и информационные ресурсы) с учетом: избранной области деятельности и задач дополнительной общеобразовательной программы; состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе одаренных детей и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Создавать педагогические условия для формирования и развития самостоятельного контроля и оценки обучающимися процесса и результатов освоения образовательной программы. Проводить педагогическое наблюдение, использовать различные методы, средства и приемы текущего контроля и обратной связи, в том числе оценки деятельности и поведения обучающихся на занятиях.

Контролировать санитарно-бытовые условия и условия внутренней среды спортивного зала, выполнение на занятиях требований охраны труда, анализировать и устранять возможные риски для жизни и здоровья обучающихся в ходе обучения, применять приемы страховки и самостраховки при выполнении физических упражнений (в соответствии с особенностями избранной области деятельности)

#### 4.1 Формы аттестации и оценочные материалы

В процессе всего учебного года происходит постоянный контроль освоения обучающимися навыков и умений, предусмотренных программой. Это контролируется путем: наблюдения, тестирования.

Виды контроля:

- Текущий контроль знаний – путем устного опроса (индивидуального и группового) в игровой форме.
  - Текущий контроль умений и навыков – в процессе наблюдения за индивидуальной работой ребенка.
  - Текущий контроль в игровой форме после изучения тем. -
- Самоконтроль и взаимоконтроль при работе в парах.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения воспитанников.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода итоговое занятие в игровой форме

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме контрольного тестирования.

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

##### **Контрольные тесты**

*(Диагностика физической подготовленности детей дошкольного возраста по методике Т.А.Тарасовой, В.Н. Шебеко)*

Бег на 30 м со старта (тестируются скоростные качества).

Задание проводится на беговой дорожке (длина не менее 40 м, ширина – 3 м).

На дорожке отмечаются линия старта и линия финиша.

Ребенок по команде «На старт» подходит к черте и занимает удобную позу.

Воспитатель стоит сбоку от линии старта с секундомером. После взмаха флажком ребенок делает разбег. В момент пересечения линии старта воспитатель включает секундомер и выключает его тогда, когда ребенок добегает до линии финиша.

Прыжок в длину с места

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками.

Делаются две попытки, засчитывается лучшая из них. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу.

Бросок теннисного мяча правой (левой) рукой (тест позволяет определить меткость и скоростную реакцию ребенка).

Метание мяча производится любой рукой, способом «из-за спины через плечо». Метание осуществляется на дорожке шириной 4-5 м, длиной 20 м с линиями деления через каждые 0,5 м. Из двух попыток фиксируется лучший результат.

Отбивание мяча от пола (тестируются ловкость, скорость реакции, устойчивость позы)

Ребенок стоит в исходном положении (ноги на ширине плеч) и одной рукой отбивает мяч от пола максимальное количество раз (руки можно чередовать). При выполнении задания не разрешается сходить с места.

Даются две попытки. Фиксируется лучший результат.

## Список литературы.

### Для педагогов:

1. Будинская, В.Г. Общеразвивающие упражнения в детском саду/В.Г.Будинская, В.И.Васюкова, Г.П.Лескова. -Москва,1997.
2. Вавилова, Е.И. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость/Е.И.Вавилова. -Москва,1986. -текст: непосредственный
3. Вавилова, Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать/Е.Н.Вавилова. -Москва,1983. - текст:непосредственный
4. ВареникЕ.Н., КудрявцеваС.Г., СергиенкоН.Н. «Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет» Москва 2007.-текст: непосредственный
5. Викулов, А.Д. Развитие физических способностей детей/А.Д.Викулов, И.М.Бутин.- Ярославль, 1996.-текст: непосредственный
6. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду/Т.И.Осокина.-М.:Просвещение, 1986.- текст: непосредственный
7. Осокина, Т.И. Физические упражнения для дошкольников/Т.И.Осокина, Е.А.Тимофеева. - Москва: Просвещение,1996. -текст: непосредственный
8. Семёнова, Т. Воспитание ловкости у старших дошкольников/Т.Семёнова Текст непосредственный//Дошкольное воспитание. -2006.-№12. -с
9. СтепаненковаЭ.Я. Физическое воспитание в детском саду/Э.ЯСтепаненкова.-Москва, 2005.-текст: непосредственный
- 10.ХабароваТ.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников»-издательство Детство - пресс,2010. -текст: непосредственный

### Для детей:

1. Сон С.Л. Сказки страны здоровья/ С.Л Сон, Т.В. Шипонина, Н.В. Иванова. - Москва: Эксмо, 2014. - текст: непосредственный
2. Шалаева Г.П. Большая книга о спорте/ Г.П Шалаева. - АСТ,2012. - текст: непосредственный
3. Шорыгина Г.А. Спортивные сказки. Беседы с детьми о спорте и здоровье/ Г.А Шорыгина. - Москва: Сфера,2019. - текст: непосредственный

### Интернет-ресурсы

Терменёва М.М. Сценарий игровой программы "Быть здоровым - здорово! / Терменёва М.М – текст электронный //[сайт]. – [www.prodlenka](http://www.prodlenka). (дата обращения: 20. 08.2023).

Чеботарева Л.Н. "Здоровым быть - здорово!". / Чеботарева Л.Н. – текст электронный //[сайт]. – [www.redsovet.su](http://www.redsovet.su). (дата обращения: 20. 08.2023).