

Березовское муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 39 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию воспитанников» (БМАДОУ «Детский сад № 39»)

Согласовано:
на Педагогическом совете
Протокол от 30.08.2024 № 1



Утверждаю:
заведующий БМАДОУ «Детский сад № 39»
Ю.В. Букина
Приказ от 30.08.2024 № 211

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
"ПЛАНЕТА СПОРТА"**

Возраст обучающихся: 2-7 лет
Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Чекан Ольга Сергеевна

г. Березовский
2024

Структура
дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной
общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности
«Планета спорта»

1.Содержание, объем дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Планета спорта»	3
2.Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Планета спорта»	7
3.Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Планета спорта»	8
4.Учебный план	13
5.Календарный учебный график	13
6.Рабочая программа по реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Планета спорта»	14
7.Оценочные материалы к дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Планета спорта»	30
8.Методические материалы к дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Планета спорта»	31

1.Содержание и объем дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Планета спорта»

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Планета спорта» (далее – Программа) составлена для детей 2-7 лет.

Программа имеет физкультурно – спортивную направленность.

Срок реализации программы: 5 лет.

Формирование здоровья ребенка, полноценное развития его организма одна из основных проблем современного общества. Дошкольное воспитание должно быть пронизано заботой о физическом здоровье ребенка и его психологическом благополучии такова концепция дошкольного образования. Для решения этой задачи необходимо еще с самых юных лет формировать здоровый образ жизни, используя все средства физического воспитания, формировать жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

Занятия физической культурой позволяют приобретать более глубокие знания и умения по физическому воспитанию, пропагандируют здоровый образ жизни, способствуют укреплению здоровья; позволяют приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально – волевую сферу, формировать этические установки, создает возможности для выбора идеалов духовности и созидательного творчества. Данные занятия развивают физические качества, а также смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, взаимоуважение, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде; т.е. коммуникативную, социальную и нравственную компетенции воспитанников. Дети приобретают хорошую физическую форму, укрепляют здоровье, развивают грацию, пластику, формируют правильную осанку и походку. Развивается координация движений, суставная подвижность, укрепляется опорно – двигательный аппарат. Воспитывается стойкий интерес к занятиям спортом и достижение спортивных результатов, музыкальность и чувство ритма, чувство красоты.

Педагогический процесс, направленный на физкультурное образование дошкольников, проживающих в климатических условиях Среднего Урала, имеет свои региональные особенности. Уральский климат представляет собой сложный комплекс отрицательных факторов в отношении их воздействия на организм человека, особенно детский. В результате ультрафиолетового голодания возникают расстройства биоритмов - ритмов физиологических функций, снижаются иммунологические свойства организма, понижается сопротивляемость к заболеваниям, снижается интенсивность обменных процессов, повышается утомляемость и сонливость, склонность к аллергическим состояниям авитаминозам. Растущий и развивающийся детский организм в период дошкольного детства особенно сильно подвержен воздействиям внешней среды в силу своей пластичности, связанной с незавершенным протеканием процессов физического и психического развития. С учетом вышеуказанных климатических особенностей в режиме дня нашего детского сада дополнительно к физкультурным занятиям включаются дополнительные занятия, которые способствуют оздоровлению, укреплению организма, физическому развитию детей. Педагогическая целесообразность обусловлена тем, что предложенные в программе формы и методы организации занятий способствуют разностороннему физическому развитию.

Разработка данной Программы является актуальным направлением развития образовательной организации и основывается на следующих нормативных документах:

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

2.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20

"Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

4. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 26 августа 2010 г. N 761н г. Москва «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»;

5. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н «Профессиональный стандарт. Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №629 от 27.07.2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. Устав и локальные нормативные, распорядительные акты Березовского муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 39 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому развитию воспитанников».

В ходе реализации Программы интеграция различных видов физической культуры и спортивной деятельности детей обеспечивает оптимальные условия для полноценного развития физкультурно-спортивных способностей детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными возможностями.

Цель программы: формирование всесторонней удовлетворенности образовательных потребностей детей в физическом совершенствовании.

Основные задачи:

1. Удовлетворять индивидуальные потребности воспитанников в занятиях физической культурой и спортом.
2. Формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укреплять здоровье воспитанников.
3. Выявлять, развивать и поддерживать талантливых воспитанников, а также детей, проявивших выдающиеся способности.
4. Создавать и обеспечивать необходимые условия для личностного развития, укрепления здоровья.

Отличительные особенности программы:

В настоящее время наблюдается снижение двигательной активности, физической и функциональной подготовленности воспитанников. Проблема совершенствования физического воспитания является предметом внимания специалистов, и ее решение направлено на поиск новых, нетрадиционных средств проведения занятий с учетом мотивационной сферы воспитанников. В связи с этим необходимо внести изменения в процесс физического воспитания детей, а именно: совершенствовать образовательный процесс средствами определенного (избранного) вида двигательной активности.

Дидактические принципы построения и реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Планета спорта»

Общепедагогические принципы, обусловленные единством образовательно-воспитательного пространства дошкольной образовательной организации:

Принцип культуросообразности: построение и/или корректировка универсального эстетического содержания программы с учетом региональных культурных традиций;

Принцип сезонности: построение и /или корректировка познавательного содержания программы с учетом природных и климатических особенностей данной местности в данный момент времени;

Принцип систематичности: занятия проводятся регулярно, в определенной системе. Учитывается, что регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические.

Принцип доступности: объяснение и показ упражнений инструктором по физической культуре, их выполнение и физическая нагрузка доступны детям.

Принцип активности: известно, что основной формой деятельности дошкольников является игра. Исходя из этого, применяется как можно больше игр и игровых упражнений. Это позволяет разнообразить занятия, повысить активность детей и сделать интересным процесс обучения.

Принцип наглядности: чтобы обучение проходило успешно, любое объяснение сопровождается показом упражнений. Используются в обучении наглядные пособия – рисунки, плакаты и т.д.

Принцип последовательности и постепенности: при обучении детей простые и легкие упражнения предшествуют более сложным и трудным.

Для формирования двигательных навыков и развития двигательной памяти учитывается ведущий вид детской деятельности – игра, занятия проводятся в игровой форме. Игры – соревнования способствуют формированию у детей мотивов достижения успехов, поэтому в занятия включаются эстафеты, которые носят сюжетный характер. Основным средством развития координации у детей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений увеличивается за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров в игре, а также за счет изменения внешних условий, изменяя площадь опоры или увеличивая ее подвижность в упражнениях на равновесие и т.п.; комбинируя двигательные навыки; сочетая ходьбу с прыжками, бег и ловлю предметов (бросок друг другу, ловля мяча); выполняя упражнения по сигналу или за ограниченное время.

Наиболее широкую и доступную группу средств для развития координационных способностей составляют гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц. Это упражнения без предметов и с предметами, относительно простые и достаточно сложные, выполняемые в измененных условиях, при различных положениях тела или его частей, в разные стороны: элементы акробатики (кувырки, различные перекаты и др.), упражнения в равновесии.

Специфические принципы, обусловленные особенностям физическо-спортивной деятельности:

- принцип сознательности и активности – предполагает устойчивый интерес и активное участие в занятиях;
- принцип наглядности – предполагает использование наглядных пособий, ориентиров, образных выражений, заданий предметного характера, которые создают условия более четкого ощущения, воспитания, представления движений и их совершенствование;
- принцип доступности – предполагает постепенное возрастание требований, соответствующих психологической, физической, координационной готовности к обучению;
- принцип индивидуального подхода – обеспечивает учет индивидуальных способностей и возможностей ребенка в процессе обучения;
- принцип постепенности в повышении требований – предполагает определенную методическую последовательность в освоении навыка элементов движений – от легкого к трудному, от простого к сложному; применение широкого круга упражнений, движений и использование игрового метода для разнообразия процесса обучения.

В Программе сформулированы педагогические условия, необходимые для эффективного физического развития детей дошкольного возраста, а именно:

1. формирования двигательной памяти и координационных способностей детей;
2. создание развивающей среды для занятий физической подготовкой;
3. ознакомление детей с основными видами движений и обязательными элементами.

Приобщение ребенка к здоровому образу жизни и формирование интереса к физической культуре и спорту является собой целую систему его индивидуальных, избирательных связей между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием. Интерес ребенка к физической культуре и спорту включает в себя сильное стремление к занятиям физической культурой, эмоциональное отношение к занятиям акробатикой, оценке состояния своего здоровья, красоты, грациозности, выразительности движений. Физический компонент оказывает существенное влияние на установление ведущих звеньев структуры личности в целом.

Для более четкой ориентировки важно построить модель отношения детей к физической культуре, которая в лаконичной (схематичной) форме отразит комплекс взаимосвязанных компонентов физического развития ребенка. Такая модель поможет распознать и формировать процесс физического развития детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Модель физического развития включает три ведущих компонента, каждый из которых, в свою очередь, является многосторонним явлением.

1. Способность эмоционального переживания.

Занятия физической культурой оказывают на ребенка благотворное психологическое воздействие: вызывают положительные эмоции. Со стороны педагога требуются такт и участие, чтобы не вызвать неуверенность в себе. Поэтому правильно организованные занятия способствуют развитию у них волевых свойств: уверенности, смелости, решительности, самостоятельности, дисциплинированности.

2. Способность к активному усвоению физического опыта, к самостоятельной двигательной деятельности, к саморазвитию.

Общеизвестно, что опыт новых двигательных навыков накапливается в различных видах физической деятельности. На этой основе у ребенка формируется, практические умения и в результате складывается опыт физическо-оздоровительной деятельности.

3. Специфические двигательные способности.

В физическом воспитании ведущая деятельность детей – двигательная. Развивающий характер физического воспитания состоит при условии овладения детьми обобщенными (типичными) и самостоятельными способами двигательной деятельности, необходимыми и достаточными в любых акробатических выступлениях.

Методы физического воспитания:

- использования наглядных пособий, имитаций, зрительные ориентиры, звуковые сигналы, помощь;
- игра;
- метод разнообразной физической практики;
- метод создания двигательных упражнений, пробуждающих интерес к физической культуре;

Интеграция разных видов двигательной деятельности детей на основе принципа взаимосвязи обобщенных представлений и обобщенных способов действий обеспечивает оптимальные условия для полноценного развития физических способностей детей в соответствии с их возрастными и индивидуальными возможностями.

**2. Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности
«Планета спорта»**

К концу первого года обучения дети знают:

- правила техники безопасности при выполнении физических упражнений на фитболах;
- назначение спортивного зала и правила поведения в нем;
- название спортивного инвентаря, и правильно его называют.

У ребенка сформированы умения:

- Самостоятельно выполнять основные упражнения при помощи фитбола.
- Выполнять указания инструктора. Реагировать на сигналы.
- Правильно принимать исходное положение и выполнять упражнения с использованием степ-платформы.
- Правильно принимать исходные положения при бросках мяча

К концу второго года обучения дети знают:

- правила техники безопасности;
- меры предупреждения травм при выполнении физических упражнений;
- названия спортивного инвентаря (фитбол, степ-платформа, скакалка, мяч, и т.д.), применяемого на занятиях.

У ребенка сформированы умения:

- ориентироваться в зале, строиться в шеренгу;
- самостоятельно правильно выполнять упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора;
- сохраняется длительное устойчивое равновесие на степ-платформе.
- следить за осанкой, правильно выполнять упражнения с помощью спортивного оборудования (скакалка, фитбол, гимнастические мячи);

К концу третьего года обучения воспитанник знает:

- правильность выполнения упражнений на фитболе, степ-платформе, упражнения с мячом;
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями;
- владеть навыками самообслуживания, самостоятельно подбирать фитболы по росту.

У ребенка сформированы умения:

- в упражнениях на фитболе соединять отдельные движения в единый номер;
- выполнять строевые команды;
- Без усилий выполняет упражнения на степ-платформе. Может замечать свои ошибки в технике выполнений;
- уметь расслаблять свой организм после физической нагрузки;
- усвоить навыки движений, в упражнениях с мячами, овладеть правильными способами их выполнения.

К концу четвертого года обучения воспитанник знает:

- о профилактике и мерах предупреждения травм, при использовании фитбола, правила техники безопасности при выполнении сложных физических упражнений на степ-платформе;
- меры профилактики травматизма опорно-двигательного аппарата;
- характеристику сложных гимнастических упражнений с помощью скакалки, мячей.

У ребенка сформированы умения:

- выполнять сложные гимнастические упражнения на фитболах, степ-платформах.
- осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;
- безошибочно принимать исходное положение при разных способах метания мячей;
- выполнять упражнения на скакалке в быстром темпе без перерыва;
- выполнять упражнения физической культуры не только в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях, демонстрировать.

В ходе прохождения пятилетнего курса обучения физического развития ребенок:

- знает основные правила поведения при выполнении упражнений с различным инвентарем, соблюдает их, реагирует на замечания преподавателя, выполняет его команды;
- получает эмоциональное удовлетворение от занятий физической культуры;
- знает правила техники безопасности при использовании различного спортивного инвентаря (фитболы, скакалки, степ-платформы, мячи и пр.);
- сформированы начальные организационно-методические умения, необходимые для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
- с желанием принимает участие в соревнованиях;
- уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения на фитболах, степ-платформах, с помощью скакалок;
- способен самостоятельно организовать игру, оценивает и контролирует других детей;
- подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать движения и управлять ими.

3. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Планета спорта»

Формы работы: фронтальная, групповая, индивидуальная

Количество обучающихся в группе: 12 – 15 человек.

Режим образовательной деятельности: 2 раза в неделю, во второй половине дня.

Продолжительность занятий:

Первый год обучения, дети 2-3 лет -10 минут;

Второй год обучения, дети 3-4 лет - 15 минут;

Третий год обучения, дети 4-5 лет – 20 минут;

Четвертый год обучения, дети 5-6 лет – 25 минут;

Пятый год обучения, дети 6-7 лет – 30 минут;

На занятиях нагрузка дозируется за счет количества повторений одного упражнения, количества упражнений, темпа выполнения упражнений. Обязательным условием для занятий является хорошее самочувствие ребенка.

Программа является инструментом целевого развития индивидуальных способностей детей в физической деятельности. Занятия по дополнительному образованию проводятся в спортивном зале. Рабочее место педагога оснащено современными техническими средствами обучения. Развивающая предметно-пространственная среда в зале соответствует интересам и потребностям детей, целям и задачам Программы, а так же способствует нормальному развитию ребенка.

Требования к педагогу, осуществляемому реализации программы

Должностные обязанности. Осуществляет дополнительное образование воспитанников в соответствии с образовательной программой, развивает их физическую деятельность. Организует обучение физическими упражнениями воспитанников. Содействует сохранению и укреплению здоровья детей, и их физическому развитию. Формирует у детей основы здорового образа жизни, санитарно–гигиенические навыки, положительное отношение к спорту. Планирует содержание работы, определяет ее виды, формы, исходя из имеющихся в БМАДОУ «Детский сад № 39» условий. Составляет расписание занятий для каждой группы. С учетом возраста воспитанников оказывает им помощь при выполнении упражнений. Обеспечивает индивидуально дифференцированный подход к подбору и комплектованию групп дошкольников для поведения занятий и физкультурно - показательные выступления; безопасность детей, охрана и здоровье, эмоциональный комфорт в период занятий в спортивном зале. Совместно с медицинским работником контролирует физическое развитие детей и состояние их здоровья, режим соблюдения норм и правил техники безопасности в образовательном процессе. Соблюдает санитарно-гигиенические требования и режим физической нагрузки во время проведения занятия и физкультурно – показательных выступлений, правил техники безопасности в спортивном зале при использовании спортивного оборудования и инвентаря; проверяет и подготавливает зал к занятию. Оперативно извещает администрацию о каждом несчастном случае, оказывает доврачебную помощь. Внедряет в практику работы новые технологии и вариативные программы по обучению детей акробатике. Проводит диагностическое обследование детей два раза в год. Принимает меры по физической реабилитации воспитанников, имеющих отклонения в состоянии здоровья и слабую физическую подготовку. Осуществляет контроль состояния, эксплуатации и хранению имеющихся спортивных сооружений и оборудования. Учувствует в деятельности Педагогического совета БМАДОУ «Детский сад № 39» и методических объединений. Консультирует родителей или лиц, их заменяющих, по вопросам оздоровления и обучения детей акробатике. Ведет необходимую документацию в соответствии с нормативными требованиями. Организует и проводит с участием педагогических работников и родителей (лиц их заменяющих), физкультурно - показательные выступления, соревнования, дни здоровья и другие мероприятия оздоровительного характера. Представляет опыт своей работы в рамках дошкольного учреждения и на городских соревнованиях, конкурсах, праздниках. Осуществляет связи с учреждениями дополнительного образования спортивной направленности и учреждениями спорта. Обеспечивает и анализирует достижения обучающихся по акробатике. Оценивает эффективность обучения акробатике, учитывая овладение умениями, развитие опыта двигательной деятельности. Выявляет способности воспитанников, способствует их развитию, формированию устойчивых профессиональных интересов и склонностей. Оказывает особую поддержку одаренным и талантливым воспитанникам, а также воспитанникам, имеющим отклонения в развитии. Обеспечивает охрану жизни и здоровья

воспитанников во время образовательного процесса. Обеспечивает при проведении занятий соблюдение правил охраны труда и пожарной безопасности.

Должен знать: приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации, законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность, Конвенцию о правах ребенка, возрастную и специальную педагогику и психологию, физиологию, гигиену, специфику развития интересов и потребностей обучающихся, воспитанников, основы их творческой деятельности, методику поиска и поддержки молодых талантов, содержание учебной программы, методику и организацию дополнительного образования детей, научно-технической, эстетической, туристско-краеведческой, оздоровительно-спортивной, досуговой деятельности, программы занятий кружков, секций, студий, клубных объединений, деятельность детских коллективов, организаций и ассоциаций, методы развития мастерства, современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентного подхода, методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися, воспитанниками, детьми разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе, технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения, технологии педагогической диагностики, основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием, правила внутреннего трудового распорядка образовательного учреждения, правила по охране труда и пожарной безопасности.

Требования к образованию и обучению	<p>Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки"</p> <p>или</p> <p>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"</p>
<p>Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе в соответствии с Федеральным законом об образовании привлекать к занятию педагогической деятельностью по дополнительным общеобразовательным программам лиц, обучающихся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ, и успешно прошедших промежуточную аттестацию не менее чем за два года обучения. Соответствие образовательной программы высшего образования направленности дополнительной общеобразовательной программы определяется указанными организациями (в ред. Приказа Минпросвещения России от 30.09.2020 N 533)</p>	

Педагогические условия для реализации программы:

- создание спортивно-развивающей среды в детском саду (спортивный зал);

- в спортивном зале имеется весь необходимый инвентарь: гимнастические палки, скакалки, мячи и др.;
- для успешной реализации программы предусматривается взаимодействие с родителями и педагогами;
- проводятся следующие формы работы: беседы, консультации, мастер-классы, анкетирование, соревнования, показательные выступления и др.

Разнообразие используемых форм работы формирует у взрослых определенные представления и практические умения в продуктивной деятельности и в оказании помощи детям в освоении программы.

Методы и приемы обучения:

- ✓ Показ физических упражнений;
- ✓ Средства наглядности;
- ✓ Разучивание упражнений;
- ✓ Исправление ошибок;
- ✓ Подвижные игры;
- ✓ Имитация упражнений;
- ✓ Оценка (самооценка) двигательных действий;
- ✓ Индивидуальная страховка и помощь;
- ✓ Межличностные отношения между инструктором и ребенком;
- ✓ Круговая тренировка;
- ✓ Игры на внимание и память;
- ✓ Соревновательный эффект;
- ✓ Контрольные задания.

Занятие – основная форма организации образовательного процесса. На занятиях по физической подготовке воспитанники под руководством педагога последовательно, соответственно программе, приобретают теоретические знания и практические навыки, а также осваивают элементы базовой культуры личности. На занятиях применяются игровые технологии.

Структура занятия:

Вступительная часть включает организационный момент, беседу по технике безопасности, сообщение целей и задач занятия, общеразвивающие упражнения, игры, направленные на развитие внимания и двигательной памяти.

Этап повторения предполагает повторение и закрепление ранее изученных движений и упражнений.

Теоретическая часть представляет собой беседу, сообщение новой темы и объяснения задания.

Практическая часть включает специальные и подготовительные упражнения для обучения движений.

Заключительная часть включает игры и упражнения на развитие внимания и памяти, общую оценку всего занятия детьми и педагогом, подведение итогов.

Описание материально – технического обеспечения дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Планета спорта»

Оборудование:

- Коврик массажный резиновый -6 шт.
- Мяч малый – 15 шт.
- Мяч большой – 15 шт.
- Мяч теннисный - 30 шт.
- Мяч набивной – 15 шт
- Обруч детский – 15 шт.
- Дорожка резиновая – 5шт.

- Палка гимнастическая - 20 шт.
- Степ-платформы – 8 шт.
- Фитбол-мячи – 15 шт.
- Скамейки деревянные – 3 шт.
- Шнуры короткие – 15 шт

Технические средства обучения:

- Облучатель речекулярный настенный Дезар – 1 шт.
- Музыкальный центр – 1 шт.
- Ноутбук – 1 шт.

Особенности организации развивающей предметно – пространственной среды для реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Планета спорта»

Наглядные пособия (интерактивная панель, плакаты по физической подготовке).

При проведении образовательной деятельности осуществляется педагогический контроль над техникой выполнения физических упражнений и здоровьем каждого ребенка, с учетом его индивидуальных психофизиологических особенностей.

Санитарно-гигиенические условия проведения образовательной деятельности включают следующее:

- освещенные и проветриваемые помещения
- текущая и генеральная дезинфекция помещений и инвентаря;
- дезинфекция помещений и оборудования контролируется санэпидстанцией.

**4. Учебный план дополнительной общеобразовательной программы –
дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной
направленности «Планета спорта»**

Режим образовательной деятельности: 2 раза в неделю, во второй половине дня.

Общее количество занятий в неделю – 2.

Общее количество занятий в месяц – 8.

Количество часов по возрастным группам:

-ранний возраст – 84 часа

-младший дошкольный возраст – 84 часа,

-средний дошкольный возраст – 84 часа,

-старший дошкольный возраст – 84 часа,

-подготовительная к школе группа- 84 часа.

Общее количество занятий за весь период обучения – 420 занятий.

**5. Календарный учебный график образовательной деятельности БМАДОУ «Детский
сад № 39» по дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной
общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности
«Планета спорта» на 2024-2025 учебный год**

Начало учебного года	2 сентября 2024 года
Окончание учебного года	11 июля 2025 года
Продолжительность учебного года	42 учебные недели
Продолжительность учебной недели	5 дней
Нерабочие праздничные дни	4 ноября, 30 декабря - 8 января, 1, 2, 8, 9 мая, 12-13 июня
Педагогический мониторинг	4 недели

6. Рабочая программа по реализации дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Планета спорта»

Группа раннего возраста (2-3 года)

Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Планета спорта»

К концу первого года обучения дети знают:

- правила техники безопасности при выполнении физических упражнений на фитболах;
- назначение спортивного зала и правила поведения в нем;
- название спортивного инвентаря, и правильно его называют.

У ребенка сформированы умения:

- Самостоятельно выполнять основные упражнения при помощи фитбола.
- Выполнять указания инструктора. Реагировать на сигналы.
- Правильно принимать исходное положение и выполнять упражнения с использованием степ-платформы.
- Правильно принимать исходные положения при бросках мяча

**Тематический план образовательной деятельности
в группе раннего возраста (2-3 лет)**

Количество занятий: 2 занятия в неделю

Продолжительность занятия: 10 минут

занятия	Тема	Содержание занятия, задачи	Кол-во занятий
1-2	Диагностика физической подготовленности.	Ознакомить детей с работой секции. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях. Диагностика физической подготовленности детей	2
3- 4	Знакомство с фитболом	Задачи: Познакомить детей с фитболом. Дать представления о форме и физических свойствах фитбола. Познакомить с первыми двумя упражнениями комплекса	2
5-6	Передача фитбола друг другу	Задачи: 1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног. 2. Учить основным движениям с мячом в руках	2
7-8	Правильная посадка на фитбол	Задачи: Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях). -«Стульчик» сидя на фитболе у твердой опоры, проверить правильность постановки стоп	2

		(должны быть прижаты к полу и параллельны друг другу); - сидя на фитболе, в медленном темпе выполнять упражнения для плечевого пояса.	
9-10	Правильная осанка на фитболе.	Задачи: 1. Повторить навык правильной посадки на фитболе, учить пружинить на мяче, спину держать прямо. 2. Разучить два новых упражнения на фитболе. Игра «Гусенички»	2
11-12	Закрепление навыка правильной осанки	Задачи: 1. Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений. 2. Совершенствовать навык выполнения упражнений с помощью фитбола. 3. Игра «Ищи ведущего».	2
13	Броски фитбола	Задачи: 1. Выполнение правильного хвата фитбола. Научить броскам фитбола двумя руками от себя. Игра «Догони мяч»	1
14-15	Приемы самостраховки на занятии	Задачи: 1. Ознакомить с приемами самостраховки. Формировать опорно-двигательный аппарат и закреплять навык правильной осанки. 2. Упражнения на профилактику плоскостопия. 3. Игра «Мой веселый звонкий мяч».	2
16-17	Прокатывание фитбола между предметами, по скамье.	Задачи: 1. Тренировать чувство равновесия и координацию движения. 2. Научить сохранению осанки при уменьшении площади опоры. 3. Игра «Веселые зайчата»	2
18	Упражнения на чувство равновесия	Задачи: 1. Научить стоять на одной ноге, опираясь на фитбол. Присед у фитбола	1
19-20	Выполнение комплекса упражнений с помощью фитбола	Задачи: 1. Выполнение основных упражнений с помощью фитбола. Упражнения сидя на полу, фитбол в руках, стоя – фитбол перед собой, лежа на полу – фитбол в руках. 3. Игра «Перелет птиц»	2
21	Ползание по гимнастической скамье с прокатыванием фитбола	Задачи: 1. Упражнять в ползании по гимнастической скамье. 2. Прокатывание фитбола вдоль скамьи – бег за ним	1
22-23	Разучивание комплекса	Задачи: 1. Разучить комплекс упражнений на развитие	2

	упражнений на развитие гибкости.	гибкости у шведской стены и фитбола 2. Развивать реакцию на словесные сигналы.	
24-25	Развитие мышечной силы ног.	Задачи: 1.Упражняться в лазание по гимнастической лестнице на первую ступень. 2.Развивать мышечную силу ног 3. Игра «курочка и цыплятки»	2
26-27	Знакомство со степ-платформой.	Задачи: 1.Познакомить со степ-платформой. 2. Научить правильному подъему на степ-платформу. П.Игра «Птички на веточках»	2
28-29	Развитие равновесия при ходьбе по степ-платформам	Задачи: 1.Развивать равновесие при ходьбе по степ-платформам. 2. Упражнения на профилактику правильной осанки. Игра «Птички на веточках»	2
30-31	Развитие равновесия	Задачи: 1.Развивать равновесие, выносливость. 2.Развивать ориентировку в пространстве. 3. Игра «Ловля обезьян».	2
32-33	Укрепление мышц спины	Задачи: 1 Познакомить с комплексом упражнений на укрепление мышц спины сидя на степ-платформе. 3. Игра «Кто успел»	2
34-35	Развитие мышечной силы ног	Задачи: 1. Учить выполнению спрыгивания со степ платформы мягко на носки. 2. Развивать мышечную силу ног 3. Игра «В домике».	2
36- 37	Ползание между степ-платформами	Задачи: 1.Упражнять в ползании между степ-платформами, перелезание боком и спрыгивание с них. 2. Игра «Пингвины на льдине».	2
38	Разучивание комплекса движений на степ-платформе	Задачи: 1. Разучить комплекс движений на степ-платформе. 2 Игра «Разноцветный мячик»	1
39-40	Развитие выносливости, равновесия.	Задачи: 1. Развивать выносливость, равновесие. 2.Укреплять дыхательную систему. 3. Игра «Лягушки и цапли».	2
41-42	Закрепление разученных	Задачи: 1. Закреплять разученные упражнения. 2.Релаксация «Облака»	2

	упражнений.		
43-44	Упражнения на растяжку с помощью степ-платформ	Задачи: 1. Закрепить правильность выполнений упражнений 2. Выполнение упражнений на растяжку с помощью степ-платформ. 3. Игра «Мышки в клетке»	2
45-46	Обучение технике перемещения и удержания мяча	Задачи: 1. Обучение технике перемещения и удержания мяча; 2 Игра «Лучики!»	2
47-48	Забрасывание мяча в корзину двумя руками снизу.	Задачи: 1. Показать способ забрасывания мяча в корзину двумя руками снизу. 2. Игра «мой веселый звонкий мяч»	2
49-50	Прокатывание мяча прямо от ориентира	Задачи: 1. Прокатывание мяча прямо от ориентира 2.Игра «поймай мяч».	2
51-52	Прокатывание мяча по скамье с помощью рук.	Задачи: 1. Прокатывание мяча по скамье с помощью рук. 2. Игра «кто дальше»	2
53-54	Метание мяча вперед одной рукой снизу	Задачи: 1.Разучить технику метания мяча вперед одной рукой снизу 2. Игровое упражнение «катись до стенки, мяч »	2
55-56	Техника метания мяча в цель.	Задачи: 1.Разучить технику метания мяча в цель. 2. Игровое упражнение «Цапля».	2
57-58	Упражнения на профилактику плоскостопия	Задачи: 1. упражнения с помощью маленького мяча на профилактику плоскостопия. 2.Игровое упражнение «Чей мяч дальше улетит».	2
59-60	Силовые упражнения.	Задачи: 1. Познакомить с силовыми упражнениями 2. Игровое упражнение «Карусель».	2
61-62	Упражнения на развитие силы ног - прыжки из обруча в обруч	Задачи: 1. Выполнять упражнения на развитие силы ног - прыжки из обруча в обруч 2.Игровое упражнение «Птички в гнездышках»	2
63-64	Развитие выносливости – стойка на одной ноге.	Задачи: 1.Упражнения на развитие выносливости – стойка на одной ноге. 2.игра «Зайцы и волк»	2

65-66	Упражнения на развитие мышц пресса.	Задачи: 1. Упражнения на развитие мышц пресса – поднимание ног, сидя на полу; поднимание мяча вверх, лежа на спине. 2. Игра «Кто выше?»	2
67-68	Силовые упражнения	Задача: 1. Упражнения на развитие силы - стойка на руках. 2 Игра «Каракатица»	2
69-70	Бег за мячом	Задачи: 1 . Упражнять в беге за мячом 2.Игровое упражнение «Бросай – догоняй»	2
71-72	Прокатывание мяча сидя на полу	Задачи: 1. Закреплять упражнение «прокатывание мяча сидя на полу» 2. Подвижная игра «Попади в ворота»	2
73-74	Ловля катящегося мяча двумя руками. Прокатывание мяча по дорожке до ориентира.	Задачи: 1. Закрепить упражнение в ловле катящегося мяча двумя руками. 2. Прокатывание мяча по дорожке до ориентира. 3. Игровое упражнение: «Горячая картошка»	2
75-76	Бег с мячом	Задачи: 1. Развивать выносливость через бег с мячом	2
77-78	Бросание мяча в разных направлениях	1 Бросание мяча в разных направлениях 2. Игровое упражнение: «Поймай и беги»	2
79-80	Прокатывание мяча по полу по прямой	Задачи: 1. Упражнение: «Забрось в корзину» 2. Прокатывание мяча по полу по прямой	2
81-82	Бросок мяча вверх-вперед, в стену, стараясь попасть в нарисованное кольцо.	1. Познакомить с броском мяча вверх-вперед. 2. Бросать мяч в стену, стараясь попасть в нарисованное кольцо.	2
83-84	Диагностика физической подготовленности детей	Диагностика физической подготовленности детей	2

Младший и средний дошкольный возраст (3-5 лет)

Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Планета спорта»

К концу **второго года** обучения дети **знают:**

- правила техники безопасности;
- меры предупреждения травм при выполнении физических упражнений;
- названия спортивного инвентаря (фитбол, степ-платформа, скакалка, мяч, и т.д.), применяемого на занятиях.

У ребенка сформированы умения:

- ориентироваться в зале, строиться в шеренгу;
- самостоятельно правильно выполнять упражнения с фитболом по предварительному показу инструктора;
- сохраняется длительное устойчивое равновесие на степ-платформе.
- следить за осанкой, правильно выполнять упражнения с помощью спортивного оборудования (скакалка, фитбол, гимнастические мячи);

К концу **третьего года** обучения воспитанник

знает:

- правильность выполнения упражнений на фитболе, степ-платформе, упражнения с мячом;
- основы личной гигиены при занятиях физическими упражнениями;
- владеть навыками самообслуживания, самостоятельно подбирать фитболы по росту.

У ребенка сформированы умения:

- в упражнениях на фитболе соединять отдельные движения в единый номер;
- выполнять строевые команды;
- Без усилий выполняет упражнения на степ-платформе. Может замечать свои ошибки в технике выполнений;
- уметь расслаблять свой организм после физической нагрузки;
- усвоить навыки движений, в упражнениях с мячами, овладеть правильными способами их выполнения.

Тематический план образовательной деятельности Для детей с 3-5 лет

Количество занятий: 2 занятия в неделю

Продолжительность занятия: 15-20 минут

занятия	Тема	Содержание занятия, задачи	Кол-во занятий
1-2	Ознакомление с работой секции. Диагностика.	Ознакомить детей с работой секции. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях. Диагностика физической подготовленности детей	2

3-4	Знакомство с фитболом	Задачи: Познакомить детей с фитболом 1. Прокатывания фитбола по полу, по скамейке, между ориентирами «змейкой», вокруг ориентиров	2
5-6	Правильная осанка	Задачи: 1. Научить сохранению правильной осанки при выполнении упражнений для рук и ног в сочетании с покачиваниями на фитболе. 2. Разучить первые два упражнения на фитболе. 3. Игра «Мяч сквозь обруч».	2
7-8	Упражнения на растягивание на фитболе.	Задачи: 1. Закреплять навыки выполнения комплекса упражнений на фитболе 2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием фитбола 3. Игра «Что изменилось?»	2
9-10	Выполнение комплекса упражнений с помощью фитбола	Задачи: 1. Совершенствовать умение выполнять комплекс упражнений. 2. Совершенствовать навык выполнения упражнений на фитболе. 3. Игра «Ищи ведущего».	2
11-12	Упражнения в расслаблении мышц.	Задачи: 1. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на фитболе 2. Совершенствовать качество выполнения упражнений в равновесии. 3. Игра «Самолет».	2
13	Сохранение правильной осанки при уменьшении площади опоры	Задачи: 1. Поочередно выставлять ноги на пятку, вперед, сторону, руки на фитболе; - поочередно выставлять ноги вперед, в сторону, и носок 2. Комплекс упражнений на профилактику нарушения осанки и плоскостопия	1
14-15	Выполнение упражнений в едином темпе	Задачи: 1. Научить выполнению комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола в едином для всей группы темпе	2
16-17	Разучивание ритмических упражнений	Задачи: 1. Разучивание комплекса упражнений под музыкальную композицию 2. Повторение упражнений в едином темпе	2
18	Упражнения для укрепления свода стопы	Задачи: 1. Обучить правильному выполнению упражнений для укрепления свода стопы 2. Развивать реакцию на словесные сигналы. 3. Игра «Пожарные на учении»	1
19-20	Развитие мышечной силы ног.	Задачи: 1. Упражняться на фитболе на развитие мышечной силы ног. 2. Комплекс упражнений на профилактику нарушения	2

		осанки и плоскостопия 3. Игра «Кто ловчее?».	
21	Знакомство со степ-платформой.	Задачи: 1. Познакомить со степ-платформой. 2. Разучить базовые шаги.	1
22-23	Умение слышать музыку и двигаться в такт	1. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки 2. Игра «Птички на веточках»	2
24-25	Развитие равновесия	Задачи: 1. Развивать равновесие, выносливость. 2. Развивать ориентировку в пространстве. 3. Игра «Ловля обезьян».	2
26-27	Правильное выполнение степ шагов на степях.	Задачи: 1. Учить правильному выполнению степ шагов на степях.(подъем, спуск) 2. Научить начинать упражнения с различным подходом к платформе. 3. Игра «Кто успел»	2
28-29	«Стойка на носках»	Задачи: 1. Учить выполнению упражнения «стойка на носках» на степ платформе 2. Развивать мышечную силу ног 3. Игра «Сороконожка на лыжах».	2
30-31	Танцевальные движения в такт музыки	Задачи: 1. Развивать умение работать в общем темпе 2. Разучить комплекс на степ - платформах 3. Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко».	2
32-33	Различные подходы к платформе	Задачи: 1. Закрепить умение начинать упражнения с различным подходом к платформе 2. Повторить комплекс на степ – платформах 3. Игра «Разноцветный мячик»	2
34-35	Развитие выносливости, равновесия.	Задачи: 1. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 2. Укреплять дыхательную систему. 3. Игра «Лягушки и цапли».	2
36-37	Закрепление разученных упражнений.	Задачи: 1. Закреплять разученные упражнения с добавлением рук. 2. Разучивание новых шагов. 3. Релаксация «Облака»	2
38	Разучивание аэробных шагов без степ-платформ	Задачи: 1. Познакомить с различными видами шагов (ви-степ, открытый шаг)	1

39-40	Упражнения на профилактику нарушения осанки и плоскостопия	Задачи: 1. Закрепить правильность выполнений упражнений 2. Укрепить мышцы голеностопного сустава и стопы 3. Игра «Волк во рву».	2
41-42	Развитие быстроты при выполнении упражнений	Задачи: 1.Разученный комплекс упражнений выполнять в более быстром темпе; 2.Выполнить комплекс упражнений с использованием музыкального сопровождения; 3. Игра «Выручай!»	2
43-44	Закреплять разученное Продолжать развивать выносливость, равновесие гибкость, быстроту	Задачи: 1.Повторять разученную композицию 2. Выполнить упражнения на развитие равновесия. 3. Игра «Мой веселый звонкий мяч»	2
45-46	Продолжать развивать мышечную силу ног	Задачи: 1.Ходьба на степе, бодро работая руками. 2. Ритмические приседания и выпрямления на степе, руки в свободном движении 3. Игра «поймай мяч».	2
47-48	Продолжать развивать выносливость, быстроту.	Задачи: 1. Повторить комплекс упражнений на развитие выносливости, быстроты. 2. Игра «кто дальше»	2
49-50	Развивать умение действовать в общем темпе	Задачи: 1. Продолжать развивать умение выполнять комплекс упражнений в едином темпе 2. Развивать координационные способности. 3. Игровое упражнение «мяч по кругу»	2
51-52	Упражнять в совершенствовании выполнения связок из нескольких шагов	Задачи: 1. Выполнить разученные движения под музыкальную композицию используя связки шагов. 2. Игровое упражнение «Цапля».	2
53-54	Развитие силовых способностей с набивным мячом	Задачи: 1. показать технику метания мяча в корзину двумя руками снизу» 2. Развивать силовые способности с набивным мячом. 3.Игровое упражнение «Лови, бросай, упасть не давай».	2
55-56	Познакомить с силовыми упражнениями	Задачи: 1. Познакомить с силовыми упражнениями с помощью набивного мяча. 2. Развивать выносливость	2

		3. Игровое упражнение «Карусель».	
57-58	Упражнения на развитие силы рук	Задачи: 1. Выполнять упражнения на развитие силы (упражнение - подтягивание по скамье с помощью рук, лежа на животе) 2. Прыжки из обруча в обруч 3. Игровое упражнение «Птички в гнездышках»	2
59-60	Развитие выносливости	Задачи: 1. Упражнения на развитие выносливости – стойка на одной ноге, приседания.	2
61-62	Упражнения на профилактику нарушения осанки и плоскостопия	Задачи: 1. Развить силу мышц (захваты и прокаты стопой предметов различной формы, сгибание - разгибание пальцев ног). 2. Совершенствовать навык правильной осанки 3. Игровое упражнение «Бросай – догоняй»	2
63-64	Перепрыгивание толчком обеих ног через скакалку	Задачи: Упражнять детей в различных видах прыжков. 1. Прыжки на месте на обеих ногах, «как зайчик». 2. Перепрыгивание толчком обеих ног через скакалку, которая лежит на коврике возле носков ног.	2
65-66	Перепрыгивание через «ручеек»	Задачи: 1. Прыжки в длину с места толчком обеих ног через «ручеек» (ширина 20—35 см), который выложен из двух скакалок (лент). игровые упражнения: «Перешагни через змейку» (вибрирующую и приподнятую скакалку) «Играем со скакалкой» (дать покрутить вперед-назад, перепрыгнуть самим)	2
67-68	Прыжковые упражнения со скакалкой	Задачи: Прыжковые упражнения со скакалкой: Вращение скакалки вперед-назад Вращение скакалки, сложенной вдвое низко над землей с быстрым перешагиванием.	2
69-70	Перепрыгивание через скакалку.	Задачи: Вращение скакалки, сложенной вдвое низко над землей с быстрым перешагиванием, а в дальнейшем перепрыгиванием Освоение перепрыгивания через скакалку удобным для детей способом.	2
71-72	Подводящие упражнения для перепрыгивания через двигающуюся скакалку.	Задачи: Научить детей играть в подвижные игры с прыжками и с использованием скакалки. игровые упражнения: «Побегаем под вращающейся скакалкой», «Перешагни через змейку» (вибрирующую и приподнятую скакалку) «Играем со скакалкой» (дать покрутить вперед-назад, перепрыгнуть самим)	2
73-74	Подготовительные	Задачи: 1. Подводящие упражнения для прыжков:	2

	упражнения к прыжкам на скакалке	без скакалки - со скакалкой (перешагивания через неподвижную скакалку, перешагивания двойным прыжком вперед и назад, перепрыгивания через неподвижную, висющую и качающуюся скакалку).	
75-76	Манипуляции со скакалкой	Задачи: 1. Показ и объяснение вращений скакалки. Освоение различных способов манипуляций со скакалкой: - вращение в боковой плоскости; - круги скакалкой (восьмёрка); - складывание скакалки вдвое, вчетверо. 2. Игровое упражнение: «Горячая картошка»	2
77-78	Базовые прыжки с изменением положения ног	Задачи: 1. Методические указания по обучению базовым прыжкам : техника прыжка. 2. Вращение скакалки вперед-назад: вперед и прыжок на двух ногах через скакалку	2
79-80	Бросание мяча в разных направлениях	Задачи: 1. Бросание мяча в разных направлениях 2. Игровое упражнение: «Поймай и беги»	2
81-82	Упражнения на профилактику нарушения осанки и плоскостопия	Задачи: 1. Игровое упражнение: «По разным дорожкам шагают наши ножки» 2. Игровое упражнение на развитие силы мышц спины: «Самолеты»	2
83-84	Диагностика физической подготовленности детей	Диагностика физической подготовленности детей	2

Старший дошкольный возраст (5-7 лет)

Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Планета спорта»

К концу **четвертого года** обучения воспитанник **знает:**

- о профилактике и мерах предупреждения травм, при использовании фитбола, правила техники безопасности при выполнении сложных физических упражнений на степ-платформе;
- меры профилактики травматизма опорно-двигательного аппарата;
- характеристику сложных гимнастических упражнений с помощью скакалки, мячей.

У ребенка сформированы умения:

- выполнять сложные гимнастические упражнения на фитболах, степ-платформах.
- осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;
- безошибочно принимать исходное положение при разных способах метания мячей;
- выполнять упражнения на скакалке в быстром темпе без перерыва;
- выполнять упражнения физической культуры не только в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях, демонстрировать.

В ходе прохождения пятилетнего курса обучения физического развития ребенок:

- знает основные правила поведения при выполнении упражнений с различным инвентарем, соблюдает их, реагирует на замечания преподавателя, выполняет его команды;
- получает эмоциональное удовлетворение от занятий физической культуры;
- знает правила техники безопасности при использовании различного спортивного инвентаря (фитболы, скакалки, степ-платформы, мячи и пр.);
- сформированы начальные организационно-методические умения, необходимые для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
- с желанием принимает участие в соревнованиях;
- уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения на фитболах, степ-платформах, спомощью скакалок;
- способен самостоятельно организовать игру, оценивает и контролирует других детей;
- подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать движения и управлять ими.

**Тематический план образовательной деятельности
для детей группы старшего дошкольного возраста (5-7 лет)**

Количество занятий: 2 занятия в неделю

Продолжительность занятия: 25-30 минут

Занятие	Тема	Содержание занятия, задачи	Кол-во занятий
1 - 2	Ознакомление детей с работой секции. Диагностика	Ознакомить детей с работой секции. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях. Диагностика физической подготовленности детей	2
3-4	Знакомство с футболом	Задачи: 1. Строевые упражнения Знакомство с футболом 2. Учить базовым положениям при выполнении упражнений в исходном положении (сидя, лежа, стоя на коленях). 3. Игра «Пингвин с мячом».	2
5 - 6	Комплекс ОРУ с использованием футбола	Задачи: 1 Строевые упражнения. 2. Научить выполнению комплекса ОРУ с использованием футбола. 3. Игра «салки на футболе».	2
7 - 8	Упражнения на растягивание на футболе.	Задачи: 1. Строевые упражнения. 2. Научить выполнению упражнений на растягивание с использованием футбола. 3. Разучить с детьми упражнения на футболе в едином темпе; 4. Игра «Что изменилось?»	2
9-10	Развитие чувства ритма, пластики движений;	Задачи: 1. Строевые упражнения 2. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений; 3. Повторить движения на мяче футболе для музыкальной композиции. 4. Игра «Ловишки с футболом».	2
11-12	Упражнения в расслаблении мышц на футболе	Задачи: 1 Строевые упражнения. 2. Научить выполнению упражнений в расслаблении мышц на футболе 3. Повторить музыкальную композицию на футболе 4. Игра «Лови и бросай — упасть не давай».	2
13-14	Научить сохранению правильной осанки. Тренировка равновесия и координации.	Задачи: 1. Строевые упражнения. 2. Повторить гимнастические упражнения на футболе . 3. Выполнить комплекс упражнений на профилактику нарушения осанки. 4. Игра «Не оставайся на полу»	2
15-16	Упражнения на профилактику нарушения осанки и плоскостопия	Задачи: 1. Строевые упражнения. 2. Познакомить с комплексом ОРУ у гимнастической стенки. 3. Разучить упражнения на развитие мышц спины 4. Игра «Пожарные на учении»	2
17-18	Упражнения на сохранение равновесия с	Задачи: 1. Строевые упражнения. 2. Повторить комплекс ОРУ с различными положениями тела на футболе	2

	различными положениями на фитболе	3. Игра «Быстрый сокол».	
19-20	Выполнение танцевальной композиции на фитболе	Задачи: 1. Строевые упражнения. 2. Выполнить танцевальные упражнения с музыкальным сопровождением. 3. Развивать силу. 4. Игра «Кто ловчее?».	2
21-22	Формирование правильной осанки. Польза степ-платформа	Задачи: 1. Строевые упражнения. Познакомить с комплексом упражнений на формирование правильной осанки. 2. Закрепить правильность выполнения упражнений в парах. 3. Познакомить со степ-платформой 4. Игра «Пожарные на учениях»	2
23-24	Разучивание аэробных шагов без степов	Задачи: 1. Строевые упражнения . 2. Разучивание аэробных шагов. (ви-степ, открытый шаг, страдел, шоссе-подскок отбив ногу, без степов. 3. Развивать равновесие, выносливость. 4. Игра «не оставайся на полу».	2
25-26	Разучивание аэробных шагов на степпах	Задачи: 1. Строевые упражнения . 2. Разучивание аэробных шагов. (ви-степ, открытый шаг, страдел, шоссе-подскок отбив ногу на степпах 3. Развивать ориентировку в пространстве.	2
27-28	Учить правильному выполнению степ шагов	Задачи: 1. Строевые упражнения. 2. Учить правильному выполнению степ шагов на степпах. (подъем, спуск; подъем с оттягиванием носка. 3. Разучить комплекс №1 на степ - платформах 4. Игра «Третий лишний».	2
29-30	Прыжки в полуприседе через степ-платформы)	Задачи: 1. Строевые упражнения 2. Развивать мышечную силу ног (прыжки в полуприседе через степ-платформы) 3. Повторить комплекс упражнений № 1 4. Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко».	2
31-32	Упражнения на профилактику нарушения осанки и плоскостопия	Задачи: 1. Строевые упражнения 2. Разучить комплекс упражнений на профилактику плоскостопия 3. Разучить комбинацию - Прыжки, стоя боком, руки на поясе; ноги врозь на пол, ноги вместе. 4. Игра «Сороконожка».	2
33-34	Новые шаги, развитие выносливости, равновесия.	Задачи: 1. Строевые упражнения 2. Повторить комплекс №2 на степ – платформах 3. Разучивание новых шагов, развивать выносливость, равновесие. 4. Игра «Лягушки и цапли».	2
35-36	Шаг с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону.	Задачи: 1. Строевые упражнения 2. Разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 3. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке 4. Игровое упражнение «Прыгни и замри»	2

37-38	Развивать мышечную силу мышц спины, бедер и плечевого пояса	Задачи: 1. Строевые упражнения 2. Развивать мышечную силу мышц спины, бедер и плечевого пояса, 3. Способствовать выравниванию осанки, развивать чувство ритма 4. Игра «Вышибалы».	2
39-40	Упражнения на профилактику нарушения осанки и плоскостопия	Задачи: 1. Строевые упражнения. 2. Закрепить правильность выполнений упражнений 3. Выполнение упражнений на профилактику нарушения осанки и плоскостопия 4. Игра «Перебежки»	2
41-42	Продолжать разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону	Задачи: 1. Строевые упражнения 2. Повторить разучивание шага с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону 3. Игра «Вышибалы»	2
43-44	Упражнять в сочетании элементов	Задачи: 1. Строевые упражнения 2. Выполнить несколько элементов соединяя их связками. 3. Выполнить упражнения на профилактику плоскостопия 4. Игра «Ловишки с мячом»	2
45-46	Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке	Задачи: 1. Строевые упражнения 2. Упражнять в выполнении комплекса упражнений в такт музыки 4. Игра «Удочка».	2
47-48	Метание двумя руками набивного мяча сидя на полу.	Задачи: 1. Строевые упражнения. 2. Познакомить с упражнением – метание двумя руками набивного мяча сидя на полу 3. Развивать силу плечевого пояса, метание набивного мяча правой и левой рукой вперед 4. Игра «где меньше мячей»	2
49-50	Отбивание от груди мяча двумя руками о стенку	Задачи: 1. Строевые упражнения 2. Закрепить умение в выполнении упражнения отбивание от груди набивного мяча двумя руками о стенку. Расстояние до 1 м и более 3. Развивать координационные способности. 4. Игровое упражнение «лови, бросай, упасть не давай»	2
51-52	Метание двумя руками набивного мяча сидя на полу	Задачи: 1. Строевые упражнения 2. Метание двумя руками набивного мяча сидя на полу 3. Развивать выносливость. 4. Игровое упражнение «Попади в цель».	2
53-54	Упражнения на профилактику нарушения осанки и плоскостопия	Задачи: 1. Строевые упражнения. 2. Обучить упражнениям, укрепляющим мышечный корсет с применением гимнастического инвентаря - гимнастические палки, обручи, дорожки - массажеры и т.д.). 3. Развивать выносливость 4. Игровое упражнение «Мыши в клетке».	2

55-56	Развивать силовые способности, выносливость с помощью круговой тренировки	Задачи: 1. Строевые упражнения 2. Бег со старта спиной. 3. Развивать силовые способности, выносливость с помощью круговой тренировки 4. Релаксация «Черепаша».	2
57-58	Упражнения на развитие силы рук	Задачи: 1. Строевые упражнения 2. Выполнять упражнения на развитие силы (упражнение - подтягивание по скамье с помощью рук лежа на животе) 3. Прыжки из обруча в обруч без остановок	2
59-60	Бег на длинную дистанцию с высокого старта	Задачи: 1. строевые упражнения 2. Бег на длинную дистанцию с высокого старта 3. Бег на короткую дистанцию со старта спиной вперед. 4. Игра «Рыболов»	2
61-62	Круговая тренировка – развитие силовых способностей	Задачи: 1. Строевые упражнения 2. отработать технику прыжков в длину с места. 3. Круговая тренировка – развитие силовых способностей, выносливости, гибкости. 4. Игра «Перебежки»	2
63-64	Подводящие упражнения для лучезапястных и локтевых суставов.	Задачи: 1. Строевые упражнения 2. Подводящие упражнения для лучезапястных и локтевых суставов: -круговые вращения кистей вперед и назад с лентами сложить (ленту) скакалку вдвое, переложить в правую (левую) руку, руку со скакалкой направить точно в сторону, другую держать на поясе. Вращать скакалку кистью вперед или назад; 3. игра «Рыбак и рыбки»	2
65-66	Освоение техники вращения скакалки	Задачи: 1. Строевые упражнения. Освоение техники вращения скакалки 2. сложенную скакалку вдвое держать в обеих руках и одновременно вращать вперед (назад); 3. скакалку держать за спиной в раскинутых в стороны руках, вращать скакалку вперед (назад), перекидывая через себя;	2
67-68	Освоение перепрыгивания через скакалку удобным для детей способом	Задачи: 1. Освоение перепрыгивания через скакалку удобным для детей способом. 2. Строевые упражнения. 3. Вращение скакалки вперед-назад Вращение скакалки вперед и прыжок на двух ногах через скакалку.	2
69-70	Закрепление освоения перепрыгивания через скакалку	Задачи: 1. Строевые упражнения. 2. Закрепление освоения перепрыгивания через скакалку. 3. предложить детям способ Вращения скакалки, сложенной вдвое низко над землей с быстрым перешагиванием, а в дальнейшем перепрыгиванием	2
71-72	Прыжки через скакалку	Задачи: 1. Строевые упражнения Прыжки на двух ногах через скакалку Прыжки на одной ноге через скакалку Прыжки с выбрасыванием одной ноги вперед, другая	2

		сзади	
73-74	Базовые прыжки с изменением положения ног	Задачи: 1. Строевые упражнения 2. Вращение скакалки вперёд-назад: вперёд и прыжок на двух ногах через скакалку 3. Прыжки на двух ногах через скакалку	2
75-76	Базовые прыжки с изменением положения ног	Задачи: 1. Строевые упражнения 2. Закрепление базовых прыжков через одиночную скакалку: прыжки на двух ногах (оловянный солдатик), прыжки на одной ноге, «Колокол», «Лыжник» 3. Изучение базовых прыжков через одиночную скакалку: «На лошадке», «колено высоко», «мячик».	2
77-78	Прыжки на длинной скакалке	Задачи: 1. Строевые упражнения 2. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой 3. Игра «Футбол»	2
79-80	Прыжки на длинной скакалке	Задачи: 1. Строевые упражнения 2. Освоение вращения длинной скакалки. Пробегание под вращающейся скакалкой. 3. Прыжки на длинной скакалке с места.	2
81-82	Упражнения на профилактику нарушения осанки и плоскостопия	Задачи: 1. Строевые упражнения 2. Выполнить упражнения стоя с использованием массажных ковриков, упражнения сидя и лежа для мышц спины и брюшного пресса без предметов.	2
83-84	Диагностика физической подготовленности детей	Диагностика физической подготовленности детей	2

7. Оценочные материалы к дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Планета спорта»

Формы проведения итогов реализации программы: проведение диагностики в начале и в конце года форме решения конкретной задачи.

Показатели

Физическо-спортивного развития детей дошкольного возраста.

Общие показатели физического развития:

- компетентность (физическая компетентность);
- двигательная активность;
- эмоциональность;
- произвольность и свобода поведения;
- инициативность;
- самостоятельность и ответственность;
- способность к самооценке.

Контроль за освоением учебного материала проводится в форме тестирования, сдачи норматива.

Оцениваются результаты контрольных упражнений и нормативов общей физической подготовки.

Методика проведения диагностики

	критерии	баллы
1.	Умение договариваться, взаимодействовать друг с другом	
2.	Умение самостоятельно играть в игры разной двигательной активности	
3.	Умение самостоятельно выполнять различные движения на спортивную снарядку	
4.	Умение свободно выполнять общеразвивающие упражнения на фитболе	
5.	Умение выполнять основные шаги на степ-платформе	
6.	Умение выполнять шаги на степ-платформе с добавлением рук	
7.	Умение выполнять комбинацию связок на степ-платформе	
8.	Умение правильно выполнять прыжок, толчком двумя ногами с места	
9.	Умение самостоятельно выполнять упражнения на гимнастической скамье	
10.	Умение самостоятельно играть с мячом в паре: отбивание о стену, о пол	
11.	Умение самостоятельно выбирать способ броска набивного мяча	
12.	Умение выполнять прыжки на скакалке без остановки	
13.	Умение играть в игры-эстафеты, игры-соревнования, игры-выступления	
14.	Творческое выполнение упражнений	
Общее количество баллов:		

Критерии:

3 балла-имеются

2 балла-недостаточно

1 балл-отсутствуют

Уровни:

Высокий-от 42 до35

Средний—от 34до25

Низкий-от 24-до14

При оценке двигательных навыков детей, вводятся следующие обозначения:

- Высокий уровень – означает правильное выполнение, т. е. навык сформирован, автоматизирован. Ребенок сам выполняет упражнение.
- Средний уровень – говорит о промежуточном положении, т.е. недостаточно правильном выполнении упражнения. Ребенок выполняет с помощью.
- Низкий уровень – указывает на неправильное выполнение движения. Ребенок не выполняет упражнения.

8.Методические материалы к дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Планета спорта»

1.« Движение день за днем» М.А.Рунова (Линка-пресс М.2015 г.)

2 «Игры, которые лечат» для детей от 5-7 лет Е.А.Бабенкова («Сфера» М.2015 г.)

3. Лавров Н.Н. Элит – фитнес: искусство футбола для всей семьи. – Ростов н/Д : Феникс,2009.-172с. 5

4. . Маханева М.Д. Здоровый ребенок. – М.: АРКТИ, 2004.Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009 Машукова Ю.М.

5. Степ-аэробика для дошкольников И.Кузина

[сайт] URL <https://dob.1sept.ru/article.php?ID=200701217>

6. «Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет» С.С.Прищепа (творческий центр «Сфера» М.2014 г.) «Теория и методика физического воспитания и развития ребенка» Э.Я.Степаненкова (Академа М.2016 г.)

Пропито и пронумеровано
31 (тридцать одна) листа
заведующий ВМАДОУ "Детский сад № 39"
Ю. В. Бужкина /

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 359040073915316482112313993369613528402878580781

Владелец Букина Юлия Владимировна

Действителен с 20.02.2024 по 19.02.2025