

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КЕРЧИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«ДЕТСКИЙ САД №15 «ДЕЛЬФИН»

ОДОБРЕНО/ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБДОУ г. Керчи РК
«Детский сад № 15 «Дельфин»
от « 22 » 02 2023 г
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ г. Керчи РК
«Детский сад № 15 «Дельфин»
от « 22 » 02 2023 г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ИГРАЙ-КА»

Направленность – физкультурно-спортивная
Срок реализации программа – 1 год
Вид программы – модифицированная
Уровень – стартовый
Возраст обучающихся – от 5 до 7 лет
Составитель: Блохина Наталья Валериевна
педагог дополнительного образования

г. Керчь
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы		
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи Программы	10
1.3.	Воспитательный потенциал Программы	12
1.4.	Содержание Программы: учебный план, содержание учебного плана	13
1.5.	Планируемые результаты	18
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий		
2.1.	Календарный учебный график	20
2.2.	Условия реализации Программы	21
2.3.	Формы аттестации и контроля	26
2.4.	Список литературы (для педагога, детей и родителей)	28
Раздел 3. Приложения		
3.1.	Лист корректировки	29

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Нормативно-правовая основа программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ИГРАЙ-КА» (далее - Программа) составлена в соответствии с:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 14.07.2022);
2. Федеральным законом Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07. 2020);
3. Указом Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
4. Указом Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
5. Национальным проектом «Образование» - Паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 №216);
6. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. 996-р;
7. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
8. Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» - Приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
9. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
10. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от

09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

11. Приказом Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
12. Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
13. Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
14. Об образовании в Республике Крым: законом Республики Крым от 06.07.2015 № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 10.09.2019).
15. Методическими рекомендациями для педагогических работников и руководителей образовательных организаций Республики Крым, реализующих дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы различной направленности «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ», Симферополь, ГБОУДПО РК КРИППО, 2021;
16. Приказом Министерства образования, науки и молодёжи РК от 09.12.2021г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
17. Уставом МБДОУ «Детский сад №15 «Дельфин» г. Керчи;
18. Нормативными локальными актами, регламентирующими порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Программа является **модифицированной** и составлена в соответствии парциальной программой физического развития детей дошкольного возраста «Развитие через движение: формирование двигательных способностей детей 3-7 лет» О.Б. Соковиков, Л.А. Новикова, Т.В. Левченкова, 2022 г., рекомендованной Министерством просвещения РФ, и с учетом концептуальных положений авторской программы «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста» Н.Н. Ефименко, 2014 г.

Направленность Программы «Играй-ка» - физкультурно-спортивная. Программа нацелена на повышение оздоровительного воздействия средств физического воспитания на подрастающее поколение, формирование у детей здорового образа жизни, индивидуальных способностей, создание надежного фундамента их физической подготовленности для дальнейшей жизни.

Актуальность программы обусловлена потребностями современного общества и образовательным заказом государства в области физического развития детей дошкольного возраста.

Несмотря на продуманность и эффективность действующей системы дошкольного физического воспитания, ее слабым звеном является именно спортивно-оздоровительный компонент как наиболее значимый, формирующий основу физической подготовленности и адекватного двигательного опыта.

В условиях современного дошкольного образования уровень физических кондиций детей, а следовательно, и качество их здоровья, остаются недостаточными и прогрессивно ухудшаются.

Многообразие требований к организации спортивно-оздоровительной физической культуры в дошкольных образовательных организациях (ДОО), особенности морфофункциональных состояний детей (динамичность и подвижность, гетерохронность развития систем организма, неоднозначность индивидуальных возможностей и мотиваций и др.), частое отсутствие согласования психофизиологических возможностей и желаемых проявлений физических качеств нуждается в новых подходах к рационализации методики физкультурных занятий.

Новизна данной образовательной программы заключается в том, что в предлагаемой программе предпринята попытка принципиально иного научно-методологического подхода к физическому направлению развития детей, основанного, прежде всего, на природосообразности предлагаемых методических принципов, театрализации педагогического процесса и личностно-ориентированной модели физического воспитания дошкольников.

Отличительные особенности программы в том, что содержание и авторский эволюционный метод максимально отражают общие биологические, природные закономерности развития ребёнка, убирают даже максимальные риски, связанные с предъявлением к педагогам требований по организации физических нагрузок для дошкольников, исчерпывающим

образом обеспечивают индивидуализацию процесса – возможность построения индивидуальной траектории физического развития для каждого ребёнка, с учётом разброса возможностей у детей, находящихся в одном возрастном периоде.

Педагогическая целеобразность. В данной программе в достаточной мере учтено значительное положительное влияние двигательной игровой активности детей на другие важные направления их развития (познавательно-речевое, художественно-эстетическое, социально-личностное). В связи с этим предусмотрены конкретные задачи (соответственно, формы, средства и методы), которые выходят за рамки только двигательной абилитации и направлены на общее развитие личности ребенка. Суть данного положения заключается в том, что родители таких детей будут иметь возможность использовать программу (хотя бы частично) для самостоятельной организации адаптивного физического воспитания детей и в домашних условиях.

Адресат Программы: воспитанники МБДОУ в возрасте от 5 до 7 лет.

Характеристика возрастных особенностей развития детей дошкольного возраста необходима для правильной организации образовательного процесса, как в условиях семьи, так и в условиях дошкольного образовательного учреждения.

В связи с тем, что внутри каждой возрастной группы разброс по состоянию психофизического развития и здоровья детей в целом достаточно широкий, содержание занятий по физической культуре следует формировать индивидуально-дифференцированно, ориентируясь на **возрастные особенности детей.**

Старший возраст (5-6 лет) отличают следующие психофизические особенности:

- в позвоночном столбе продолжает формироваться естественный поясничный лордоз, являющийся приспособительной реакцией на вертикализацию тела ребенка и возрастающие гравитационные нагрузки;

- в этом плане заметно усиливается значение вертикальных основных двигательных режимов, где главные физические нагрузки приходятся на поясницу, таз и нижние конечности (ходьбовый, лазательный, беговой и прыжковый двигательные режимы);

- заметно увеличивается окружность грудной клетки, что связано с усилением двигательной активности детей и необходимостью обеспечения кислородом окислительных процессов в организме;

- стопы приобретают оптимальную сводчатую структуру (два продольных и один поперечный свода), что позволяет полноценно формировать опорную, рессорную, балансирующую и перекатную функции стоп;

- в связи со значительным увеличением двигательной активности детей (объема выполняемых движений) увеличивается дееспособность основных функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, терморегуляторной и др.);

- дети способны к освоению более сложных и глобальных двигательных действий: плавания, езды на велосипеде, передвижения на лыжах, лазания по относительно высоким конструкциям, катания на роликовых коньках, подскокам на одной ноге и со скакалкой;

- дети уже более склонны к усложнению двигательно-игровых заданий;

- возрастает аспект активности, самостоятельности, креативности (творчества): это предопределяет постепенное снижение авторитарной составляющей педагогики (когда единовластным режиссером занятия был педагог, а дети пассивно-активно исполняли его волю) и увеличение роли самих детей в проведении занятия, творческого решения предусмотренных в игровом сюжете заданий; сюжетно-ролевая форма занятия в виде физкультурной сказки достигает своего апогея и является самой эффективной в этом возрасте;

Необходимо также отметить, что в старшей группе актуализируется значение материально-технического обеспечения на занятиях по физической культуре (следует активнее применять различное физкультурное оборудование и тренажеры, а также создавать с их помощью развивающую предметную среду).

Подготовительный возраст (6-7 лет) – является финальным в педагогике дошкольного детства и отличается следующими особенностями:

- головной мозг ребенка заканчивает свое анатомическое и физиологическое формирование;

- появляются более стойкие иммунные реакции (в большей степени включаются защитные силы организма) – это позволяет в определенной степени интенсифицировать закаливающие мероприятия;

- ребенок постепенно переходит на режим питания взрослого; начинается смена молочных зубов;

- наблюдается интенсивное увеличение роста до 6-10 см в год (первый скачок роста);
- становление естественной (физиологической) осанки у дошкольников в целом завершается (это выражается в оптимальном соотношении лордозов и кифозов в сагиттальной плоскости);
- в то же время у многих детей наблюдается формирование первичной сколиотической осанки (искривление позвоночного столба во фронтальной плоскости): возрастает роль упражнений коррекционно-профилактической направленности (усиливается адаптивный аспект физического воспитания);
- в значительной степени усиливается значение нижних спинальных образований (пояснично-крестцовой области), а также сегментов, которые они курируют: области живота, тазового пояса и нижних конечностей;
- усиливается потребность детей в соревновательной (состязательной) деятельности (становятся актуальными такие формы физического воспитания, как подвижные игры, эстафеты и соревнования, включая физкультурные праздники и Малую олимпиаду);
- увеличивается роль индивидуальной (личностной) активности детей в рамках определенного педагогом двигательного сюжета – все большее значение приобретают нестандартные, неординарные формы двигательных проявлений детей, оригинальных (креативных) решений моделируемых педагогом творческих задач (препятствий); теперь педагог все в большей степени осуществляет не столько направляющую, сколько контролирующую функцию.

Объём и срок освоения программы. Программа «Играй-ка» рассчитана на 1 год обучения, 72 часа (2 раза в неделю).

Уровень программы – ознакомительный (стартовый).

Формы обучения – очная. Учебно-тематический материал Программы распределён в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения практических знаний, умений и навыков.

В данной Программе руководитель, исходя из интересов детей, уровня их подготовки и конкретных задач, может изменить последовательность изложения материала, самостоятельно распределить часы и определить конкретные формы занятий.

Особенности организации образовательного процесса. Занятия проходят в спортивном зале в стиле «физкультурная сказка», физкультурные

коррекционные этюды с применением индивидуально-дифференцированного подхода с детьми одного возраста.

Наполняемость в группе составляет 10-15 человек. Состав группы постоянный.

Формы обучения и виды занятий.

Способы организации детей на занятии относятся: фронтальный, подгрупповой, индивидуальный, поточный, посменный, круговой тренировки.

Виды занятий, используемые для реализации программы:

- Сюжетные
- Игровые
- Тематические
- Контрольно-учетные

Режим занятий. Занятия проводятся согласно расписания, 2 часа в неделю, 72 часа в год.

Продолжительность НОД в группах разного возраста осуществляется в соответствии с СанПиНом 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях»:

- в старшей группе (5-6 лет) – не более 25 мин;
- в подготовительной к школе группе (6 -7 лет) – не более 30 мин.

1.2. Цели и задачи реализации Программы

Цель Программы – использование возможностей физической культуры для формирования здоровой, всесторонне развитой, гармоничной личности, успешно адаптирующейся в обществе и максимально эффективно и полезно реализующей свою индивидуальную жизненную программу.

Внедрение данной программы направлено на решение таких **задач**:

1. Общеоздоровительные:

- укреплять защитные силы организма (иммунитета) и адаптивные возможности ребенка к изменениям внутренней среды (частоты дыхания, частоты сердечных сокращений, состояния крови и кровотока, вирусным инфекциям, эмоциональным стрессам и др.), а также к негативным факторам внешней среды (резким колебаниям температуры воздуха в сторону похолодания или жары, холодной воде, наличию ветра, дождя, изменениям солнечной и корково-земной активности, перепадам атмосферного давления и т.д.);
- стимулировать основополагающие функциональные системы организма (опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной, терморегуляционной, выделительной и др.).

2. Коррекционно-профилактические:

- проводить профилактику нарушений психофизического развития детей (основной принцип профилактики: не навреди!);
- корректировать имеющиеся двигательные нарушения.

3. Воспитательные:

- вырабатывать осознанную потребность в регулярных занятиях физической культурой;
- формировать мировоззрение здорового образа жизни;
- прививать культуру личной гигиены (режим дня, питание, отдых, уход за телом, волосами, а также личным бельем, полотенцами, постельными принадлежностями, посудой и др.);
- воспитывать у детей личностные качества, связанные с лучшими человеческими проявлениями во всех сферах жизни.

4. Развивающие:

- развивать такие физические качества как: сила, быстрота, гибкость, выносливость, точность, координация и равновесие, а также их сочетания (скоростно-силовые способности, скоростная и силовая выносливость, координированная сила и т.д.);

5. Обучающие:

- осваивать основные двигательные режимы: водного (плавательного), «лежачего», ползательного, «сидячего», стоячего, ходьбового, лазательного, бегового и прыжкового;
- формировать навыки безопасной жизнедеятельности (ОБЖ), профилактики травматизма во время занятий физической культурой или самостоятельной двигательной-игровой активности.

Представленное деление задач на отдельные подгруппы в достаточной степени условно, поскольку почти всегда, решая какую-либо одну задачу, педагог косвенно (частично, опосредованно) содействует решению и иных задач. Целесообразно говорить о так называемой педагогической пластике, предусматривающей интегрированный подход в решении комплекса стоящих перед педагогом задач.

1.3. Воспитательный потенциал Программы

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья людей, физическое и двигательное развитие и воспитание, формирование у них высоких нравственных качеств. Она относится к самым гуманным социальным институтам, так как связана с основной ценностью природы и общества – с человеком, его здоровьем, физическим и духовным развитием. Обращенность к формированию личности человека – одна из отличительных особенностей современного состояния системы физического воспитания.

В системе физического воспитания особое внимание уделяется дошкольному возрасту, поскольку на этом этапе развития у человека закладывается потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности.

Через движения ребенок познает мир, развиваются его воля, самостоятельность, дисциплинированность, коллективизм. Накопление двигательного опыта, развитие силы, координации, выносливости и других способностей помогают ему овладеть трудовыми действиями, приучают к точному выполнению различных заданий.

Триединство понятия здоровья, как состояние физического, душевного и социального благополучия требует от работников системы дошкольного образования нового осмысления целей, задач и содержания образования в самом важном для формирования человека – дошкольном возрасте.

Здоровье (физическое, психическое, нравственное) – это комплексное и, вместе с тем, целостное, многомерное, динамическое состояние, развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экологической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции.

1.4. Содержание программы

Учебный план

№	Возрастная группа	Количество детей	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
1	Старшая группа №1 «Жемчужина»	15	2	8	72
2	Старшая группа №2 «Русалочка»	15	2	8	72
3	Старшая группа №3 «Семицветик»	15	2	8	72
4	Подготовительная № 1 «Ромашка»	15	2	8	72
5	Подготовительная № 2 «Барвинок»	15	2	8	72

Содержание учебного плана

Старшая группа (5 – 6 лет)			
№	Месяц	Виды деятельности	Количество часов
1	Сентябрь	- мониторинг физического развития и двигательной подготовленности детей	8
2	Октябрь	- преимущественное освоение «сидячего» основного двигательного режима - освоение стоячего основного двигательного режима - формирование ручной предметно-манипулятивной деятельности - развитие мышц тазовой области и частично ног - развитие гибкости в тазовом поясе и ногах - развитие стато-динамического равновесия в положении сидя и стоя - коррекция имеющихся нарушений осанки (сколиотической, сутуловатой, кифотической, лордотической осанки) - коррекция стопных нарушений (полой стопы, косолапия, плоскостопия, плоско-валгусной стопы и др.)	8
3	Ноябрь	- преимущественное освоение ходьбового основного двигательного режима - освоение лазательного, бегового и прыжкового	8

		<p>основного двигательного режима</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие мышц тазового пояса и ног - развитие быстроты ножных движений при ходьбе, частично – при беге - развитие общей выносливости - развитие ориентировки в малом и большом пространстве - коррекция стопных нарушений 	
4	Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> - освоение «лежачего», ползательного и «сидячего» основного двигательного режима - преимущественное освоение стоячего основного двигательного режима - формирование ручной предметно-манипулятивной деятельности - развитие силы мышц живота, поясницы и тазового пояса - коррекция нарушений осанки у детей в лежаче-горизонтированных положениях 	8
5	Январь	<ul style="list-style-type: none"> - освоение стоячего и ходьбового основного двигательного режима - преимущественное освоение лазательного основного двигательного режима - развитие силы мышц ног - развитие глобальной координации движений между туловищем и конечностями - развитие ориентировки в малом и среднем пространстве 	8
6	Февраль	<ul style="list-style-type: none"> - преимущественное освоение бегового основного двигательного режима - освоение прыжкового основного двигательного режима; развитие силы мышц нижних конечностей - развитие быстроты ног в беге - формирование опорной, рессорной и перекатной функций стоп - частичное развитие скоростной выносливости 	8
7	Март	<ul style="list-style-type: none"> - освоение ползательного, «сидячего» и стоячего основного двигательного режима - преимущественное освоение ходьбового основного двигательного режима - формирование ручной предметно-манипулятивной деятельности - преобладающее развитие силы мышц туловища 	8

		<ul style="list-style-type: none"> - развитие силы мышц нижних конечностей - развитие подвижности в тазовом поясе и ногах - коррекция нарушений осанки у детей в четырехопорных положениях - коррекция стопных нарушений 	
8	Апрель	<ul style="list-style-type: none"> - освоение лазательного основного двигательного режима - преимущественное освоение бегового основного двигательного режима - освоение прыжкового основного двигательного режима - развитие глобальной координации движений между туловищем и конечностями - развитие скоростно-силовых способностей таза и нижних конечностей - развитие скоростной выносливости - развитие общей выносливости - повышение дееспособности кардио-респираторного комплекса детей 	8
9	Май	<ul style="list-style-type: none"> - преимущественное освоение прыжкового основного двигательного режима - развитие силы и частично силовой выносливости тазового пояса и ног - развитие скоростно-силовых способностей таза и нижних конечностей - мониторинг физического развития и двигательной подготовленности детей 	8
Итого количество часов			72
Подготовительная группа (6 – 7 лет)			
1	Сентябрь	- мониторинг физического развития и двигательной подготовленности детей	8
2	Октябрь	<ul style="list-style-type: none"> - освоение «сидячего» основного двигательного режима - преимущественное освоение стоячего основного двигательного режима - формирование ручной предметно-манипулятивной деятельности - укрепление мышц груди, живота и спины, а также частично тазового пояса - коррекция имеющихся нарушений осанки у детей в положении сидя и стоя 	8
3	Ноябрь	<ul style="list-style-type: none"> - освоение ходьбового основного двигательного режима - преимущественное освоение лазательного основного 	8

		<p>двигательного режима</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение бегового и прыжкового основного двигательного режима - развитие силы мышц нижней части туловища, таза и ног - развитие быстроты движений ног и прыгучести; формирование ножной предметно-манипулятивной деятельности - развитие стато-динамического равновесия - развитие ориентировки в среднем и большом пространстве - развитие общей выносливости - повышение дееспособности кардио-респираторного комплекса 	
4	Декабрь	<ul style="list-style-type: none"> - освоение «лежачего», ползательного, «сидячего» основного двигательного режима - преимущественное освоение стоячего основного двигательного режима - формирование ручной предметно-манипулятивной деятельности - развитие силы мышц туловища и тазового пояса - развитие статического равновесия на возвышенной, ограниченной, неустойчивой опоре - коррекция имеющихся нарушений осанки у детей в лежаче-горизонтированных положениях 	8
5	Январь	<ul style="list-style-type: none"> - освоение стоячего, ходьбового основного двигательного режима - преимущественное освоение лазательного основного двигательного режима - частичное освоение бегового основного двигательного режима - формирование ручной предметно-манипулятивной деятельности - развитие силы и быстроты ног - развитие глобальной координации между туловищем и конечностями - развитие стато-динамического равновесия на относительно большой высоте над опорой - развитие ориентировки в среднем и большом пространстве - коррекция имеющихся у детей стопных нарушений 	8
6	Февраль	<ul style="list-style-type: none"> - преимущественное освоение бегового основного двигательного режима 	8

		<ul style="list-style-type: none"> - освоение прыжкового основного двигательного режима - развитие скоростно-силовых проявлений в мышцах таза и нижних конечностях - развитие ножной предметно-манипулятивной деятельности - развитие абсолютной скорости бега на короткие дистанции, мощности стартового разгона, частично – прыгучести 	
7	Март	<ul style="list-style-type: none"> - освоение «сидячего» и стоячего основного двигательного режима - преимущественное освоение ходьбового основного двигательного режима - формирование ручной предметно-манипулятивной деятельности - развитие силы мышц туловища, таза и нижних конечностей - развитие общей выносливости - коррекция имеющихся у детей стопных нарушений 	8
8	Апрель	<ul style="list-style-type: none"> - освоение лазательного основного двигательного режима - преимущественное освоение бегового основного двигательного режима - частичное освоение прыжкового основного двигательного режима - развитие скоростной выносливости в беге на короткие и средние дистанции - развитие абсолютной быстроты в беге - развитие прыгучести - развитие общей выносливости - повышение дееспособности кардио-респираторного комплекса детей 	8
9	Май	<ul style="list-style-type: none"> - преимущественное освоение прыжкового основного двигательного режима - развитие скоростно-силовых способностей тазового пояса и ног, прыгучести - развитие силовой выносливости мышц ног - развитие общей выносливости - повышение дееспособности кардио-респираторного комплекса детей - мониторинг физического развития и двигательной подготовленности детей 	8
Итого количество часов			72

1.5. Планируемые результаты

Требования ФГОС ДО к результатам освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и непроизвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений и обуславливают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров.

В предлагаемой Программе они разработаны в соответствии с требованиями ФГОС ДО к освоению образовательной области «Физическое развитие».

Целевые ориентиры физического развития на этапе завершения дошкольного образования (согласно ФГОС ДО):

- ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности, в том числе двигательной; способен выбирать себе род занятий, участников по двигательным играм;
- ребенок обладает установкой положительного отношения к двигательной активности;
- активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных двигательных играх; способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других; адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты во время двигательных игр;
- ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в двигательной деятельности;
- у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;
- ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в двигательной деятельности; может

соблюдать правила безопасного поведения во время физических упражнений и двигательных игр, правила личной гигиены;

– осознает пользу занятий физической культурой, ее роль в сохранении и укреплении здоровья;

– осознает необходимость здорового образа жизни, стремится к нему;

– владеет гимнастическими упражнениями;

– у ребенка сформировано целостное восприятие своих потенциальных возможностей.

Итогом освоения программы является:

1) Укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.

2) Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.

3) Развитие креативных способностей в двигательной сфере.

4) Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.

5) Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, чувств сопереживания, коммуникативных способностей.

6) Развитие речи (словарь, звуковая культура речи).

2. Комплекс организационных педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Начало учебного года: **1 сентября 2022 года**

Конец учебного года: **31 августа 2023 года**

Структура учебного года

1 сентября – 16 сентября	Образовательный период, выявление стартового потенциала воспитанников (педагогическая диагностика-мониторинг)	3 недели
19 сентября – 07 октября	Образовательный период	3 недели
10 октября – 14 октября	«Творческие каникулы»	1 неделя
17 октября – 30 декабря	Образовательный период	11 недель
31 декабря – 8 января	Новогодние каникулы	1 неделя
9 января – 22 февраля	Образовательный период	7 недель
27 февраля – 7 марта	«Творческие каникулы»	1 неделя
9 марта – 5 мая	Образовательный период	9 недель
11 мая – 31 мая	Образовательный период, выявление итогового потенциала воспитанников (педагогическая диагностика)	3 недели
1 июня – 31 августа	Летний оздоровительный период	13 недель
Длительность образовательного периода		36 недель

2.2. Условия реализации Программы

Кадровое обеспечение разработки и реализации дополнительной общеобразовательной программы осуществляется педагогом дополнительного образования Блохиной Натальей Валериевной, педагогический стаж 27 лет. Прошла переподготовку по теме «Педагогическое образование: педагог дополнительного образования детей и взрослых», 320 ч.

Материально-техническое обеспечение

Вид помещения	Оснащение	Количество
Музыкально-спортивный зал	<ul style="list-style-type: none">- шведская стенка- ковровое покрытие- маты разных размеров- скамейки- музыкальный центр- проектор	<ul style="list-style-type: none">4 шт.1 шт.4 шт.6 шт.1 шт.1 шт.
Тренажёрный зал	<ul style="list-style-type: none">- мягкие спортивные модули- тренажёры- доска с ребристой поверхностью- гимнастическая наклонная доска- обруч (d 100 см)- обруч (d 60 см)- мячи резиновые- мячи малые (d 6 см)- мяч и набивные (1 кг)- фитболы (d 65 см)- гимнастические палки- утяжелители для рук весом 200 гр.- скакалки гимнастические- кегли- разноцветные кубики- кольцоброс- лестница для бега	<ul style="list-style-type: none">2 набора5 шт.1 шт.1 шт.2 шт.15 шт.15 шт.30 шт.6 шт.6 шт.15 шт.20 шт.15 шт.20 шт.30 шт.3 шт.1 шт.

	- игровой парашют - канат - конусы с отверстиями - дуги	1 шт. 2 шт. 4 шт. 4 шт.
Кабинет педагога дополнительного образования	- ноутбук - плантограф для диагностики стопных нарушений	1 1

Методическое обеспечение образовательной программы

Особенности организации образовательного процесса. Обучение по Программе происходит в очном формате.

Основные методы обучения.

- Эволюционный метод несет в себе соответствующую последовательность освоения детьми основных двигательных режимов (от «лежачего» двигательного режима – до бегового и прыжкового).
- Метод повторно-кольцевого построения занятия предусматривает, что каждое занятие по физической культуре должно строиться на основе эволюционного ролика, всякий раз как бы повторяя эволюцию в миниатюре: лежание-ползание-сидение-стояние-ходьба-лазание-бег-прыжки.
- Метод первичности расслабления (релаксации, высвобождения энергии) предполагает, что в начале любой формы физического воспитания дошкольников необходимо добиться общего психофизического расслабления (сознания, а также скелета и мышечного корсета в целом) ребенка, что позволит жизненной энергии двигаться свободно и создавать в теле и сознании необходимый энергетический ресурс для предстоящих активных двигательных действий.
- Метод основных двигательных режимов как база содержания физического воспитания дошкольников.
- Метод предметности (предметно-манипулятивной деятельности) даёт нам возможность сформулировать такое важное направление в физическом воспитании детей, как предметно-манипулятивная деятельность, подразумевающая различные целевые манипуляции (головой-шеей, руками-кистями, туловищем и ногами) с всевозможными предметами.

- Тотальный игровой метод – подразумевает не фрагментарное использование игры или игровых приемов в процессе занятия, а игровой стиль на протяжении всего занятия по физической культуре, а также предваряя занятие и после него.
- Метод театрализации физического воспитания дошкольников: физкультурное занятие рассматривается не как стандартное учебное действие, а как спектакль, как театрализованное действие, как своеобразная физкультурная сказка.
- Метод типологической подгруппы – предполагает преимущественное проведение занятия по физической культуре по подгруппам (до 10-15 чел), сформированным на основе схожести показателей психофизического развития детей.

Ниже приведены традиционные (отмечены значком•) и инновационные (отмечены значком*) **формы организации образовательного процесса**, используемые для реализации данной Программы:

- * сюжетное занятие в стиле «забавные физкультуринки»;
- * сюжетное занятие в стиле «физкультурная сказка»;
- игровое занятие с использованием подвижных игр (народные, спортивные, авторские);
- игровое занятие с использованием эстафет (с участием двух и более команд);
- контрольно-учётное занятие - мониторинг физического развития детей;
- * физкультурные коррекционные этюды;
- * занятие по коррекционному физическому развитию.

«Забавные физкультуринки» – новая, более гибкая и демократичная форма занятия. Под «забавными физкультуринками» подразумеваются отдельные игровые упражнения, не связанные друг с другом по сюжету, желательно, с веселыми, юмористическими названиями, которые проводятся по эволюционному принципу (от горизонтальных положений – к вертикальным).

«Физкультурная сказка» – это новый тип занятия по физической культуре, в основу которого положен спектакль, целостное игровое действие с хорошо продуманным методическим и литературным сюжетом. Такие физкультурные сказки разрабатываются педагогом на основе больших тематических игр. Они увязаны с календарем, государственными

праздниками, значимыми датами, региональными особенностями, а также другими образовательными направлениями. Именно в этой форме наиболее полно может быть учтен принцип сопряженного психофизического развития.

Учитывая тот факт, что большинство дошкольников нуждаются в профилактике и коррекции тех или иных двигательных нарушений, предложена инновационная форма физкультурно-оздоровительной работы в виде коррекционных физкультурных этюдов. Они представляют собой фрагменты (элементы, наброски) занятия по коррекционному физическому воспитанию, направленные на полное или частичное решение одной из двигательных задач. Реализуется эта форма в стиле театрализованного действия с эмоциональными ролевыми проявлениями.

Педагогические технологии сохранения и стимулирования здоровья:

- Ритмопластика
- Сказкотерапия
- Подвижные и спортивные игры
- Релаксация
- Гимнастика пальчиковая
- Гимнастика для глаз
- Гимнастика дыхательная
- Гимнастика корригирующая
- Самомассаж

Алгоритм учебного занятия.

В основе занятия по физической культуре трехчастная структура: подготовительная, основная и заключительная части.

Подготовительная часть – продолжается 3-5-7 минут в зависимости от возраста детей и преобладающего на данном занятии основного двигательного режима. В ее содержание обычно входят упражнения в лежаче-горизонтированных исходных положениях. Это – медитативная, релаксационная часть занятия, с которой всегда следует начинать педагогический процесс. Ее задачей является подготовка психофизического статуса детей к предстоящим учебным нагрузкам в основной части занятия. В физиологии начальная часть занятия носит название фазы вработывания.

Основная часть – охватывает собой 10-25 минут в зависимости от возраста детей. Именно здесь, в последней трети основной части, должна достигаться кульминация физиологической и психической нагрузки – своеобразная вершина занятия. Тут решаются все поставленные

педагогические задачи. В физиологии эта часть занятия называется фазой оптимальной работоспособности.

Заключительная часть – продолжается 2-4 минуты в зависимости от преобладающего основного двигательного режима. Задачей данной части является приведение психофизического статуса детей в нормотоническое состояние (снизить общее возбуждение, стабилизировать эмоции, восстановить до необходимого уровня частоту сердечных сокращений и частоту дыхания). В физиологии заключительной части занятия соответствует фаза восстановления.

Дидактические материалы:

- плакаты для коррекционной работы с детьми с нарушениями осанки;
- иллюстрации с изображением различных видов спорта;
- картотеки:
 - игр и упражнений для каждой возрастной группы;
 - видео материалов гимнастик пробуждений, физкультурных занятий, коррекционных этюдов;
 - комплексы дыхательных упражнений;
 - стихов, потешек;
 - кинезиологических упражнений;
 - психогимнастики;
 - комплексы самомассажа;
 - музыкальных произведений для различных двигательных режимов;
- подборка материалов по Су-Джок терапии;
- интернет-ресурсы:
 - Министерство образования науки РФ ФГАУ «ФИРО» Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования <http://www.firo.ru/>
 - Крымский республиканский институт постдипломного педагогического образования <https://krippa.ru/institut>
 - Гарант информационно-правовой портал - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 25 сентября 2007 г. N 74 "О введении в действие новой редакции санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.2.1/2.1.1.1200-03 "Санитарно-защитные зоны и санитарная классификация предприятий, сооружений и иных объектов" <http://base.garant.ru/>

2.3. Формы аттестации и контроля

Мониторинг физического развития и физической подготовленности детей является обязательным и условно делится на три вида: исходный, текущий и итоговый. Проводится он в виде игрового тестирования, когда каждый тест является как бы маленьким спектаклем, фрагментом игрового действия. Дети радостно, с высоким уровнем мотивации, выполняют такие тестовые задания – только при таких условиях будут получены объективные данные обследования моторной сферы.

Под физическим развитием (как состоянием) подразумевается комплекс признаков, характеризующих морфофункциональное состояние организма, а также уровень развития физических качеств и способностей, необходимых для жизнедеятельности организма (Т. Ю. Круцевич). К основным признакам физического развития дошкольников относятся: длина и масса тела, обхватные размеры грудной клетки, талии, бедер и т.д., соматотип (конституция тела), форма грудной клетки, состояние осанки (особенностей физиологических кривизн позвоночного столба), сводов стоп, тонус мышц, рельеф мускулатуры; функциональные возможности сердечно-сосудистой системы представлены частотой сердечных сокращений в состоянии покоя и после стандартных нагрузок, ортостатическим эффектом (положение лежа – положение стоя), артериальным давлением, быстротой восстановления ЧСС после стандартных нагрузок); дыхательной системы (жизненной емкостью легких, экскурсией грудной клетки, частотой дыхания, степенью задержки дыхания и др.).

Физическая подготовленность – это уровень достигнутого развития физических качеств и формирования двигательных навыков ребенка в результате специализированного процесса физического воспитания, направленного на решение конкретных задач (Т. Ю. Круцевич).

Самым важным является исходный мониторинг, который проводится в начале учебного года (в сентябре). Именно он (на основе полученных данных) в дальнейшем позволит педагогу дифференцировать детей по уровню физического развития, двигательной подготовленности (высокий, средний, низкий уровни) и особенностям имеющихся двигательных нарушений.

Далее разрабатывается стратегия и тактика физкультурно-оздоровительной работы с той или иной типологической группой детей. В этом плане физкультура не может быть одинаковой для всех детей данной возрастной группы. Личностно-ориентированный подход

(индивидуализированное дифференцирование нагрузок) должны стать основополагающими в физическом воспитании дошкольников. Возрастает роль коррекционного физического воспитания.

Текущий мониторинг обычно проводится в середине учебного года (в январе) и может быть не всесторонним (когда снова выполняются все тестовые задания), а избирательным, направленным на исследование самых проблемных основных движений или физических качеств. Избирательность текущего мониторинга определяет сам педагог, субъективно оценивающий состояние двигательной подготовленности своих подопечных. Текущий мониторинг необходим для внесения корректировок в систему физического воспитания дошкольников, для повышения эффективности ее функционирования.

Итоговый мониторинг физического развития и двигательной подготовленности проводится в конце учебного года (в мае). С его помощью определяется эффективность работы педагога и достоверность динамики улучшения показателей двигательного развития детей. В оценке этих позиций основную роль играет принцип соотносительности.

Данные мониторинга заносятся в соответствующие формы документов и (при согласовании с родителями) в виде электронного файла в индивидуальную папку ребенка в его портфолио.

2.4. Список литературы

1. Соковиков О.Б., Новикова Л.А., Левченкова Т.В. Развитие через движение: формирование двигательных способностей детей 3-7 лет: парциальная программа М.: ООО «Издательство «Варсон», 2022. – 44 с.
2. Ефименко Н.Н. Театрализация физического воспитания дошкольников (драматизация как расширение игрового метода физического развития детей): Учебно-методическое пособие – Винница ТОВ «Нилан-ЛТД», 2016. – 186 с.
3. Ефименко Н.Н. Педагогическая диагностика физического развития и здоровья детей в норме и при патологии. – Томск: изд-во «Иван Федоров», 2015 – 160 с.
4. Ефименко Н.Н. Физическое развитие ребёнка в дошкольном детстве: методические рекомендации. Театр физического воспитания и оздоровления детей – М.: Дрофа, 2014. – 288 с.
5. Ефименко Н.Н. Двигательно-игровая деятельность. Сценарии игр-занятий. 6-7 лет. ФГОС: физическое развитие ребёнка в дошкольном детстве: учебно-методическое пособие – М.: Дрофа, 2014. – 144 с.
6. Ефименко Н.Н. Неправильная физкультура (в детском саду и школе) – Винница, 2009. – 72 с.
7. Ефименко Н.Н. Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. Авторская программа – Таганрог, 2007. – 68с.
8. Ефименко Н.Н., Измайлова Т.Н. Коррекция нарушений речевого развития в «Театре физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. Основные направления коррекционной работы - Таганрог, изд. «Центр развития личности» 2007. – 48 с.
9. Дик Н.Ф., Жердева Е.В. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья дошкольников - Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 256 с.
10. Ефименко Н.Н. Физкультурные сказки или как подарить детям радость движения, постижения. – Харьков: Веста: изд. Ранок, 2004.- 64 с.
11. Ефименко Н.Н. Плантография - или о чем говорят отпечатки детских стоп – Таганрог, 2003. – 80 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 310227031995278721568419988831218614170173341595

Владелец Добудогло Светлана Анатольевна

Действителен с 12.09.2022 по 12.09.2023