

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД «РУЧЕЁК» СЕЛА ТЕНИСТОЕ
БАХЧИСАРАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
Протокол № 03
от «29» декабря 2024 года



«Утверждаю»
Заведующий

МБДОУ «Ручеёк» с. Тенистое
Исаенко Алла Ахболотовна

Приказ № 09 от
«29» декабря 2024 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Спортивная карусель»

Направленность: Физкультурно-спортивная
Уровень: Стартовый (ознакомительный)

Автор/разработчик:
Аметова Сакине Фератовна

с. Тенистое,
2024 год

Пояснительная записка

Основой разработки настоящей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (далее – Программы) является следующая нормативно- правовая база:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 29 декабря 2022 г.);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 года);
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996- р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- 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»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»; - Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 19.12.2022 г.);
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09- 3242;
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
- Приказ Управления образования, молодежи и спорта администрации Нижнегорского района от 01.03.2023 г. № 108 «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах в образовательных учреждениях Нижнегорского района.
- Уставом и нормативными локальными актами (наименование образовательного учреждения);
- Положение о разработке и утверждении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «Ручеёк» села Тенистое Бахчисарайского района Республики Крым.

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

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

Программа рассчитана на один учебный год (возможно продолжение программы).

Новизна программы определяется повышенным интересом в настоящее время к проблеме физического развития детей раннего и дошкольного возраста. Моя **Программа** выстроена на основе оздоравливающих методик для детей 5-7 лет. Используются такие формы оздоровительной работы, как гимнастика для коррекции осанки и профилактики плоскостопия, гимнастика для профилактики снижения зрения, дыхательная гимнастика, релаксационные упражнения и др. Данные формы работы являются оздоровительными, восстанавливающими силы, улучшающими настроение. Их можно использовать и в помещении, и на улице. Они очень результативны и не имеют противопоказаний.

Внедрение здоровьесберегающих технологий в систему **дополнительного образования** требуют нестандартного подхода. Многие современные методы снижения заболеваемости требуют значительных материальных затрат, таких как приобретение нового оборудования, привлечение новых специалистов, и для некоторых методик требуются даже отдельные специально оборудованные помещения, поэтому моя **программа выгодно конкурирует**, так как не требует больших материальных затрат и впечатляет своими результатами. Методы и формы работы показаны детям любого возраста и способствуют укреплению здоровья детей и приобщения их к здоровому **образу жизни**.

Отличительные особенности программы от уже существующих в этой области, заключается в том, что программа ориентирована на применение широкого комплекса различного дополнительного спортивного оборудования, комплексов различных видов гимнастики.

Педагогическая целесообразность программы заключается в реализации цели и задач, руководствуясь принципами равноправия, терпимости. Толерантность по отношению к воспитанникам, взаимопонимания, учёт индивидуальных и

возрастных особенностей каждого ребёнка, темперамента. Создание атмосферы радости, удовольствия, соучастия, детей в процессе восприятия материала и потребности активной творческой отдачи при выполнении различных физических упражнений.

Учащиеся: возраст детей- 5-7 лет, без специальных требований к уровню подготовки

Объем программы – 36 часов.

Сроки реализации программы: общая продолжительность образовательного процесса-9 месяцев.

Форма обучения – очная, групповая- занятия проводятся в разновозрастной группе, численный состав – от 15 до 18 человек.

Особенности организации образовательного процесса – разновозрастная группа. Состав группы постоянный.

Режим занятий, периодичность и продолжительность: занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, время занятий включает 30 минут учебного времени.

Планируемые результаты:

Метапредметные:

- развиты креативные способности в двигательной сфере;
- развиты эмоциональная сфера, нравственно-волевые черты, коммуникативные способности.

Предметные:

- сформированы знания о здоровом образе жизни.

Личностные:

- укреплена осанка, улучшены физические качества: координация, сила, общая выносливость, ловкость, гибкость, скорость, сочетание скорости и силы, равновесие.

Цель программы - сохранение здоровья, формирование навыков личной гигиены, творческого воображения, а также приобретение детьми опыта творческой деятельности и расширение индивидуального двигательного опыта, осознание детьми ценности здорового образа жизни.

Задачи программы:

Образовательные:

- ❖ дать основы гигиенических знаний;
- ❖ научить технике выполнения гимнастических элементов;
- ❖ научить держать правильно осанку;
- ❖ научить правильному выполнению упражнений на растяжку мышц.

Личностные:

- ❖ воспитать дисциплинированность, целеустремлённость, упорство, волевые качества; доброжелательное отношение к окружающим;
- ❖ воспитывать чувство личной ответственности, способность к самоконтролю;
- ❖ пропагандировать чувство взаимопомощи и коллективизма;
- ❖ сформировать потребность в занятии физической культурой и спортом;
- ❖ привить нравственные, моральные и эстетические качества личности с установкой на здоровый образ жизни.

Метапредметные:

- ❖ скорректировать пространственное мышление, сенсомоторную координацию;
- ❖ активизировать мышечную память, мышление, внимание;
- ❖ укрепить мотивационные качества воспитанника, мотивы учебной деятельности.

Учебный план

<i>№ п/п</i>	<i>Название раздела, темы</i>	<i>Количество часов</i>			<i>Форма аттестации (контроля)</i>
		<i>Всего часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	
1.	Вводное занятие, инструктаж воспитанников по ТБ	4	4	-	Входящая диагностика
2.	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	4	1	3	Практическое задание
3.	Подвижные игры с элементами волейбола	4	1	3	Практическое задание
4.	Упражнения дыхательной гимнастики	4	2	2	Практическое задание
5.	Подвижные игры с мячами	4	1	3	Открытое занятие
6.	Упражнения для самомассажа	4	2	2	Педагогическое наблюдение
7.	Подвижные игры с элементами баскетбола	4	1	3	Практическое задание
8.	Упражнения для релаксации	4	2	2	Педагогическое наблюдение
9.	Итоговые занятия	4	-	4	Мастер-класс
ИТОГО		36	14	22	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие, инструктаж воспитанников - 4 часа

Теория: Понятия «баскетбол», «волейбол», «релаксация», «самомассаж», лёгкая атлетика». Знакомство детей с целями и задачами кружка, правилами поведения при проведении практических занятий.

Раздел 2. Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики – 4 часа

Теория: Раздел содержит упражнения аэробной направленности. В него входят беговые, прыжковые упражнения, эстафеты и соревновательные элементы. Раздел направлен на развитие скоростно-силовых качеств детей.

Практика: п/и -«Передай палочку», «Гусеница», «Барьер», «Догони меня!», «Зайки на прогулке!», «Кто дальше?», «Накорми животных», «Мы команда!»

Раздел 3. Подвижные игры с элементами волейбола – 4 часа

Теория: Раздел содержит упражнения на развитие ловкости. Работа с мячами способствует развитию внимания, мелкой моторики рук ребенка. Упражнения содержат элементы волейбола: набивание мяча над собой, удары по мячу правой или левой рукой.

Практика: п/и- «Набивалы», «Подбрось и поймай», «Кто больше?», «Подбрось и перекинь», «Кто больше?», «Перестрелка», «Красные и синие», «Передай мяч и поймай».

Раздел 4. Упражнения дыхательной гимнастики 4 часа

Теория: Раздел содержит упражнения на правильное развитие дыхания. Увеличения аэробного питания растущего организма ребенка.

Практика: «Послушаем своё дыхание», «Дышим тихо, спокойно и плавно», «Подыши одной ноздрей», «Воздушный шар» (*дышим животом, нижнее дыхание*), «Воздушный шар в грудной клетке» (*среднее, рёберное дыхание*), «Воздушный шар поднимается вверх» (*верхнее дыхание*), «Ветер» (*очистительное полное дыхание*), «Радуга, обними меня».

Раздел 5. Подвижные игры с мячами – 4 часа

Теория: В разделе используются различные виды мячей. Упражнения направлены на развитие различных физических качеств детей данного возраста

Практика: п/и –«Ёжики бегут», «Караван пустыни», «Орех и белочка», «Ковбои», «Кенгуру», «Ловкие ножки», «Горячий мяч», «Вышибалы».

Раздел 6. Упражнения для самомассажа – 4 часа

Теория: раздел включает в себя упражнения по массажу верхних и нижних конечностей, туловища и головы. Упражнения направлены на улучшение кровотока в организме ребёнка.

Практика: «Ручки растираем», «Лицо теплом своим мы умываем», «Ушки растираем вверх и вниз быстро», «Щёчки разминаем, чтобы раздувались», «Под губой язык лежит, кулачок в губу стучит», «Тянем подбородок», «Течёт ручеёк по шейке», «По дорожкам, по тропинкам».

Раздел 7. Подвижные игры с элементами баскетбола – 4 часа

Теория: Раздел содержит упражнения на развитие ловкости и выносливости. Работа с мячами способствует развитию внимания, мелкой моторики рук ребенка, умения ориентироваться в пространстве, взаимодействию с партнерами. Упражнения содержат элементы баскетбола.

Практика: п/и – «Передай мяч», «Метатель», «Попрыгунчик», «Передал, беги», «Попади в цель», «Горячий мяч», «Стрелки», «Быстрый мяч».

Раздел 8. Упражнения релаксации – 4 часа

Теория: В этом разделе представлены различные упражнения для восстановления дыхания приведения организма в более спокойное состояние после выполнения физических нагрузок.

Практика: «Воздушный шарик», «Полёт в небо», «Необычная радуга», «Лифт», «Глубокое дыхание», «Игра с песком», «Любопытная Варвара», «Качели».

Раздел 9. Заключительные занятия -4 часа.

Практика. Повторение пройденных элементов. Закрепление пройденных элементов.

ФОРМЫ АТЕСТАЦИИ

Диагностика детского развития проводится два раза в год (в сентябре и мае). Основная задача диагностики заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Мониторинг образовательного процесса осуществляется через отслеживание результатов освоения образовательной программы, а мониторинг детского развития проводится на основе оценки развития интегративных качеств ребенка. Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей: познавательных, коммуникативных и регуляторных. Мониторинг детского развития осуществляется с использованием метода наблюдения, критериальных диагностических методик и тестовых методов. Диагностические тесты подбираются с учётом:

- развития основных физических качеств – гибкости, быстроты, координационных способностей;

- способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Гибкость

Методика: наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке: ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент “достань игрушку”.

Наклон вперёд из положения сидя на полу: на полу мелом наносится линия АБ, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединённых рук.

Статическое равновесие: стоя на носках с закрытыми глазами -10с.

Быстрота - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Цель: определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.

Методика: в забеге участвуют не менее двух человек. По команде “На старт!” участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняются вперёд и по команде “Марш!” бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежат функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

Цель: определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

Методика: ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий.

Цель: определить силу в метании мешочков у детей (150-200гр.) дошкольного возраста.

Методика: метание мяча правой (левой) рукой способом “из-за спины через плечо”. Встать за контрольную линию, бросить мяч как можно дальше. Засчитывается самый лучший бросок. Для точности диагностического исследования используется индивидуальная для каждого ребенка карта.

Мастер-класс — это форма индивидуально- творческой деятельности педагога по изучению, систематизации и распространению передового опыта, демонстрации собственного опыта и уровня педагогического мастерства.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Мониторинг детского развития проводится два раза в год: в начале и в конце обучения. Контрольные испытания и врачебный контроль проводятся в начале и конце учебного года. По результатам проверки определяется влияние занятий на здоровье дошкольников. Показатели являются положительными, если у занимающихся в конце учебного года будет наблюдаться улучшение результатов физического развития. Все результаты обследования заносятся в таблицу.

№ п / п	Ф.И. ребенка	Количественная оценка в баллах			Общая оценка
		Критерии скоростных возможностей(1)	Критерии ловкости (2)	Критерии гибкости (3)	
1.					

Критерии:

<u>1.Челночный бег 2 х 10</u> 1балл – 15сек. 2балла – 12сек. 3балла – 10сек.	<u>2.Прыжок в длину с места</u> -1балл – 55см. -2балла – 60см. -3балла – 65см.	<u>3.Наклон вперед</u> -1балл - +1 см -2балла - +2см -3балла - +3см
--	--	---

- 1балл - низкий уровень
- 2балла - средний уровень
- 3балла – высокий уровень

Особенности организации образовательной деятельности

Формы учебной работы:

- групповая и индивидуальная

Кадровое обеспечение:

реализует программу «Спортивная карусель» педагог дополнительного образования.

Воспитательная деятельность:

В процессе формирования и развития личности ребенка обучение и воспитание неразделимы. Единство обучения и воспитания – важнейшее условие эффективности образовательной деятельности. Поэтому при организации

образовательной деятельности обязательно должны ставиться воспитательные задачи. Среди основных воспитательных задач можно выделить:

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

В продолжение работы над данной темой будет осуществляться формирование у детей правильной позиции по отношению к своему здоровью, развитием потребности в здоровом образе жизни (которая формируется при соблюдении ряда специфических условий, одним из которых является пример родителей, а именно их отношение к здоровью), развитие у детей знаний и представлений о себе, своем здоровье, физической культуре безопасности жизнедеятельности, способах укрепления и сохранения здоровья, по-прежнему активно привлекая семьи воспитанников.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Срок реализации	Всего учебных недель	Кол-во часов в неделю	Всего учебных часов	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения
9 месяцев	36	1	36	01 сентября 2024	31 мая 2025

Режим занятий	Каникулы
1 раз в неделю по 30 минут Пятница – 15:00 – 15:30	01 июня 2025 – 01 сентября 2025

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

для педагога:

1. Степаненкова Э. Я. «Методика физического воспитания». Издательский дом «Воспитание дошкольника», М., 2005г.
2. Степаненкова Э. Я. «Физическое воспитание в детском саду». М: Мозаика-Синтез, 2005г.
3. Глазырина Л.Д. «Физическая культура – дошкольникам». М.: Владос, 2002г.
4. Козырева О.В. «Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников». М.: Просвещение, 2007г.
5. Тимофеева Е.А. «Подвижная игра с детьми старшего дошкольного возраста». – М., 1979г.
6. Вавилова Е.А. «Учите детей прыгать, бегать, лазать.» – М., 1983г.
7. Вавилова Е.А. «Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость». – М., 1981г.
8. Лескова Т.П. Бусинская П.П. «Общеразвивающие упражнения в детском саду». – М., 1981г.
9. Рунова М.А. «Двигательная активность в детском саду.» – М., 2000г.
10. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С. «Физкультурно-оздоровительная работа». – Волгоград, 2010г.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

для воспитанников:

1. Иллюстрации с изображением различных видов спорта (летний, зимний)
2. Иллюстрации со спортивным инвентарем.
3. Фото известных русских спортсменов разных времен.
4. Символы и атрибуты Олимпийских игр.
5. Демонстрационный материал по физической культуре (Плакаты по здоровому образу жизни).

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ

Программы «Спортивная карусель» 2024-2025 учебный год

План воспитательной работы

педагога дополнительного образования на 2024-2025 учебный год

Аметовой Сакине Фератовны

КУЛЬТУРНО-МАССОВАЯ И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА						
№ п /п	Содержание работы	Дата проведения	Место проведения	Ответственные	Отметка о выполнении	Примечание
1.	День защитника Отечества	21.02.2025	МБДОУ «Ручеёк» с. Тенистое	Аметова С.Ф.		
2	Международный женский день	03-07.03. 2025	МБДОУ «Ручеёк» с. Тенистое	Аметова С.Ф.		
3.	День воссоединения Крыма с Россией	17-18.03. 2025	МБДОУ «Ручеёк» с.Тенистое	Аметова С.Ф.		
4.	День Победы	05-09.05. 2025	МБДОУ «Ручеёк» с.Тенистое	Аметова С.Ф.		

