

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
СОСНОВОБОРСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ №5
ГОРОДА СОСНОВОБОРСКА

РАССМОТРЕНО
Методическим советом
МАДОУ ДСКН №5
г. Сосновоборска
Протокол №2 от «22» ноября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Ио заведующего МАДОУ ДСКН №5
г. Сосновоборска
Н.В.Винникова
Приказ № 86 от «26» 08 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ИГРУНЫ»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Возраст воспитанников: 5-7 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Полунина Ольга Евгеньевна,
педагог дополнительного образования

Сосновоборск
2023

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игры» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Приказом Минобрнауки России N 882, Минпросвещения России N 391 от 05.08.2020 (ред. от 26.07.2022) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Уставом и локальными актами учреждения.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игруны» (далее – программа) относится к физкультурно-спортивной направленности, является программой стартового уровня, ориентирована на развитие физического развития, которое включает в себя приобретение опыта в двигательной деятельности (координация, гибкость, равновесие); формирование начальных представлений о некоторых видах спорта (в т.ч. о спортивных играх); овладение подвижными играми с правилами; становление ценностей здорового образа жизни.

Новизна и актуальность

Данные статистики, факты из медицинской практики говорят о том, что многие дети испытывают двигательный дефицит, который приводит к выраженным функциональным нарушениям в организме: снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры влечет за собой нарушение осанки, координации движений, выносливости, гибкости и силы, плоскостопие, вызывает задержку возрастного развития. Для удовлетворения потребности детей в двигательной активности в детском саду необходимо организовывать занятия по интересам физкультурно-спортивной направленности.

Программа ориентирована на развитие ловкости, силы, укрепление здоровья, скоростных и скоростно-силовых способностей на умение самостоятельно организовывать игры.

Подвижная игра с правилами - это сознательная двигательная активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий. Это незаменимое средство пополнения знаний и представлений ребенка об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. В процессе игры происходит не только упражнение в уже имеющихся двигательных навыках, но и формирование качеств личности

Новизна программы «Игруны» заключается в том, что игровые формы, связанные с физическим компонентом, совмещаются со знакомством воспитанников с нормами здорового образа жизни, позволяют решить целый комплекс вопросов в работе с детьми, удовлетворить их потребность в движении, научить владеть своим телом, развивать не только физические, но и умственные, творческие способности. Эмоциональный подъем во время игры создает у детей повышенный тонус всего организма, несет в себе большой эмоциональный заряд, а это способствует более полноценному отдыху.

Отличительные особенности программы

Данная программа относится к физкультурно-спортивной направленности, что предопределяет опору на игровые формы работы,

ориентацию на разучивание базовых движений игровых видов спорта. При этом происходит и первичное знакомство с азами правил и тактического поведения футбола, пионерболла, баскетбола и т.п. Обучение строится на основе постепенного усложнения двигательных задач, что обеспечивает системность приобретаемых знаний и умений.

Адресат программы

Для прохождения программы не требуется предварительная подготовка. Возраст обучающихся 5-7 лет. Наполняемость групп: 10-12 человек. Группа может состоять из обучающихся разных возрастов. Прием детей осуществляется без специальных условий.

Сроки реализации программы и объем учебных часов

Программа рассчитана на 1 год обучения: 36 часов (36 недель), 1 раз в неделю по 30 мин.

Формы обучения

Обучение осуществляется в очной форме.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 30 минут.

№	четверг
1 группа	15.30-16.00
2 группа	16.10-16.40

1.2. Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Цель: Обеспечение физического развития детей в подвижных играх, воспитание необходимых морально – волевых качеств.

Задачи:

1. Познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
2. Формировать устойчивый интерес к подвижным играм и играм, игровым упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
3. Обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями, обучение правилам и условиям выполнения подвижных игр;
4. Способствовать развитию двигательных, скоростно-силовых качеств, общей выносливости;
5. Воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и проявлению здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы

Таблица 1

Учебный план

№	Разделы / Темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Наблюдение. <i>Первичный контроль</i>
2	Подвижные игры и упражнения с ходьбой и бегом	5	1	4	Оценка качества исполнения контрольных навыков
3	Подвижные игры и упражнения с ползанием и лазанием	5	1	4	Оценка качества исполнения контрольных навыков
4	Подвижные игры и упражнения с прыжками	5	1	4	Оценка качества исполнения контрольных навыков
5	Подвижные игры и упражнения с бросанием и ловлей	5	1	4	Оценка качества исполнения контрольных навыков.
6	Игры соревнования	4	0	4	Участие детей в спортивных праздниках и развлечениях <i>Промежуточный контроль</i>
7	Эстафеты	4	1	3	Оценка качества исполнения контрольных навыков
8	Подвижные игры и упражнения с мячом	6	1	5	Оценка качества исполнения контрольных навыков
9	Итоговое мероприятие	1	0	1	Оценка качества исполнения контрольных навыков. <i>Итоговый контроль.</i>
	Итого:	36	6	30	

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с детьми. Знакомство с правилами поведения на занятиях. Дисциплина на занятиях.

Практика: Игры знакомство детей друг с другом. Техника выполнения упражнений.

Форма контроля: Наблюдение. Первичный контроль (сдача нормативов).

2. Подвижные игры и упражнения с ходьбой и бегом.

Теория: знакомство детей с основными навыками бега: в разных направлениях, врассыпную, в медленном темпе, на скорость в подвижных играх и упражнениях.

Практика: отработка навыков и выполнение подвижных игр: «Коршун и наседка», «Козёл», «Два Мороза», «Ловишка, бери ленту», «Горелки», «Совушка», «Волк и семеро козлят», «Пилоты», «Цветные автомобили».

Форма контроля: Наблюдение

3. Подвижные игры и упражнения с ползанием и лазаньем.

Теория: Знакомство детей с навыками лазанья удобным способом, увертывания от водящего. Знакомство с различными видами ползания (на четвереньках, по-пластунски, по-медвежьи, в опоре на предплечья), лазанья по гимнастической лестнице (приставной шаг, переменный шаг и его разновидности).

Практика: отработка навыков в подвижных играх: «Перелёт птиц», «Зайцы в огороде», «Ловля обезьян»

Форма контроля: Наблюдение

4. Подвижные игры и упражнения с прыжками.

Теория: Знакомство детей с различными видами прыжков (в высоту и в длину с разбега, прыжки на двух ногах с продвижением в перед, прыжки на двух ногах правым, левым боком, прыжки назад, прыжки на препятствие, прыжки последовательно через предметы).

Практика: отработка навыков в подвижных играх: «Волк во рву», «Шатёр», «Лягушки и цапли».

Форма контроля: Наблюдение.

5. Подвижные игры и упражнения с бросанием и ловлей.

Теория: Знакомство с разнообразными способами бросания (из-за головы, из-за спины через плечо, прямой рукой сверху, прямой рукой сбоку) и ловли. Знакомство с различными предметами для метания. Метание в цель и на дальность.

Практика: отработка навыков в подвижных играх: «Стой», «Охотники и утки», «Ловишка с мячом», «Школа мяча»

Форма контроля: Наблюдение.

6. Игры соревнования.

Теория: знакомство с правилами ТБ при играх-соревнованиях.

Практика: «Кто скорее через препятствие к флажку?», «Кто больше мячей забросит в корзину», «Перемени предмет», «Попади в цель».

Форма контроля: Наблюдение. Промежуточный контроль.

7. Эстафеты.

Теория: Знакомство с видом соревнований – эстафета, с видами эстафет (по скорости выполнения задания; по точности и качеству их выполнения; по комплексной оценке, скорости и качества выполнения). Знакомство с вариантами комплектования команд в эстафетах.

Практика: игра-эстафета «Баба Яга», «Соревнования мячей», «Пройди через обручи».

Форма контроля: Наблюдение.

8. Подвижные игры и упражнения с мячом.

Теория: Знакомство с различными способами игр с мячом (ловля, броски, передача, ведение мяча). Знакомство с разнообразием видов мячей.

Практика: Отработка навыков в подвижных играх: «Перебежчик», «Вышибалы», «Передай мяч», «Ловкая пара», «Мяч по дорожке», «Мяч в корзину», «Успей поймать», «Точный удар», «Зайцы и охотники», «У кого мяч?».

Форма контроля: Наблюдение.

9. Итоговое спортивное мероприятие.

Теория: повторить правила ТБ при соревнованиях, эстафетах.

Практика: Спортивное мероприятие «Всей семьёй на старт».

Форма контроля: Открытое занятие. Итоговая аттестация.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- у ребенка сформированы навыки взаимодействия со сверстниками в условиях игровой деятельности;
- у ребенка развиты физические качества и функциональные возможности организма через подвижные игры;
- у ребенка сформирована мотивация к ведению здорового образа жизни через подвижные игры.

Метапредметные результаты:

- ребенок успешен и социально адаптирован;
- ребенок легко общается с окружающими людьми, умеет работать в команде;
- у ребенка через подвижные игры сформированы морально-волевые качества;
- у ребенка сформировано умение понимать причины успеха/неуспеха и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Предметные результаты:

- у ребенка сформированы навыки игры в подвижные игры с бегом, метанием, прыжками;
- ребенок умеет использовать спортивный инвентарь, подвижные игры для организации индивидуального отдыха и досуга;
- ребенок знает содержание игр разного направления, правила проведения подвижных игр.

РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Таблица 2

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	1	01.09.2024	31.05.2025	36	36	36	1 раз в неделю по 30 мин	25-30.12 26-30.05

2.2. Условия реализации программы

В холодный период занятия проходят в спортивном зале, в теплый период на спортивной площадке детского сада, который имеет твердое покрытие, освещение соответствует требованиям, тепловой режим соблюдается, площадь позволяет проводить занятия.

Материально-техническое обеспечение

Оборудование для занятий:

- Скамейки гимнастические
- Мячи различных видов и величин
- Скакалки
- Мешочки для метания
- Обручи
- Гимнастические палки
- Различные ленты, флажки, веревки
- Гантели
- Коврики
- Атрибуты для подвижных игр: мягкие игрушки, маски, костюмы.

Техническое оснащение:

- Компьютер
- Колонки
- Проектор
- Экран

Дидактическое обеспечение программы:

- Картотека гимнастических упражнений.
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки.
- Картотека подвижных игр «Правила игры в подвижные игры».

Информационное обеспечение

- Журнал «Инструктор по физкультуре в ДОУ» (№5/2017), темой которого стало «Физическое воспитание дошкольников в Ярославской области» <http://www.iro.yar.ru/index.php?id=2927>
- Издательский дом «Воспитание дошкольника» <https://dovosp.ru/>
- Сфера. Созвездие подписных изданий для дошкольного образования <https://www.sfera-podpiska.ru/magazines/instruktor-po-fizkulture>
- Дошколенок.ру <https://blog.dohcolonoc.ru/entry/zanyatiya/kartoteka-podvizhnykh-igr-dlya-podgotovitelnoj-gruppy.html>
- Мультимама. 52 подвижных игры <https://multi-mama.ru/kartoteka-52-podvizhnye-igry-dlya-starshej-gruppy/>

Кадровое обеспечение: программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы с детьми.

Требования к специальной одежде: удобная спортивная одежда (шорты, футболка, кеды).

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

С целью определения уровня усвоения программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества учебно-воспитательного процесса проводится педагогический мониторинг (аттестация обучающихся) в течение всего периода обучения. Программа педагогического мониторинга включает три этапа: первичный – диагностика (в начале учебного года), промежуточный – контроль (декабрь) и итоговая аттестация в конце учебного года (май).

На различных этапах обучения используются различные виды и формы контроля.

Форма первичного контроля: оценка стартового уровня образовательных возможностей обучающихся через наблюдение.

Формы текущего контроля: оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств обучающихся осуществляется на занятиях в течение всего учебного года через наблюдение, тестирование.

Формы промежуточного контроля: обследование умений и навыков по итогам периода обучения.

Итоговые формы контроля: оценка уровня и качества освоения программы по завершению всего периода обучения по программе через итоговые и открытые занятия, участие обучающихся в конкурсах различного уровня.

Физическая подготовленность - это результат физической подготовки, целенаправленно организованного педагогического процесса по развитию физических качеств, умений и навыков, включает следующие основные качества: сила, координация, гибкость, быстрота.

Степенью развития этих качеств определяется физическая подготовленность:

1. координационные,
2. силовые (прыжки- сила ног),
3. гибкость (наклоны туловища вперед из и.п. стоя или сидя),
4. быстрота (челночный бег 30с).

Подготовка к проведению диагностики:

Педагог подбирает упражнения для разминки к каждому из видов упражнений, знакомит детей с правилами выполнения заданий и командами, готовит протоколы обследования.

Организация сдачи нормативов:

1. Обязательно познакомить детей с порядком проведения контрольного занятия, сообщает, сколько попыток отводится для выполнения теста, условия выполнения теста и т.д. Детей необходимо функционально и психологически подготовить к выполнению тестов;

2. Диагностику проводить индивидуально или малой подгруппой, не более 2х тестовых заданий за одно занятие: 1-я неделя общая физическая подготовка, 2-я неделя специальная физическая подготовка.

3. Перед сдачей нормативов проводится разминка.

4. Дети имеют две попытки, фиксируется лучший результат. При необходимости дети получают дополнительную попытку

Нормативы физической подготовленности М.А. Руновой, Г.Н.

Сердюковской, В.А. Лях

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег 30 м с высокого старта (с)	6,5	8,1	8,5	6,5	8,2	8,6
Челночный бег 3*10м., сек.	9,9	11,1	12,8	10,0	11,3	12,9
Продолжительность Бега – 5 мин.; дистанция, м.	1500	750	500	1500	750	500
Прыжок в длину с места (см)	135	110	85	125	100	85
Баллы	2	1	0	2	1	0

Диагностическая карта

ФИ ребенка	Бег 30 м с высокого старта (с)	Челночный бег 3*10м., сек.	Продолжительность Бега – 5 мин.; дистанция, м.	Прыжок в длину с места (см)	итого

Критерии оценки развития физических качеств

I уровень – высокий – 8-7 баллов

II уровень – средний – 6-4 баллов

III уровень – низкий – 3-0 баллов

Каждый уровень характеризуется следующими параметрами:

I уровень – высокий – 8-7 баллов – ребенок выполнил все четыре задания на высоком уровне, без признаков переутомления, активно вел себя при выполнении упражнений, умел слушать воспитателя, понимал инструкции и выполнял задания без ошибок.

II уровень – средний – 6-4 баллов – ребенок выполнил задания на среднем или высоком уровне (но не было выполнения какого-либо задания на низком уровне), без признаков переутомления, допускали ошибки при усвоении инструкции воспитателя.

III уровень – низкий – 3-0 баллов – ребенок выполнил одно или несколько заданий на низком уровне, переутомился, проявил пассивность или безразличие, имел негативные реакции в случае неудачного выполнения заданий.

Текущая оценка знаний и умений, обучающихся производится педагогом каждое занятие в процессе наблюдения за деятельностью.

Лист наблюдения

№	ФИ ребенка	критерии							
		Сформированы взаимодействия со сверстниками в условиях игровой деятельности	Понимает и соблюдает правила подвижных игр	сформированы навыки игры в подвижные игры с бегом, метанием, прыжками;	успешен и социально адаптирован, умеет работать в команде	сформированы морально-волевые качества	сформировано умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха	Умеет использовать подвижные игры для организации индивидуального отдыха и досуга	итого
1.									
2.									
3.									

На данном этапе программа является ознакомительной, поэтому не предполагает зачетной системы контроля за результатами.

Контроль за знаниями и умениями, полученными в ходе занятий, проводится в форме итогового практического занятия или участие обучающихся в конкурсах различного уровня.

2.3. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса: очный.

Методы обучения и воспитания: словесный, практический, наглядный; объяснительно-иллюстративный, мотивация, упражнения, стимулирование, взаимопроверка, самопроверка.

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Формы организации учебного занятия: беседа, игра, наблюдение, практическое занятие, соревнования, эстафеты.

Педагогические технологии: технология группового обучения, игровые технологии.

Алгоритм учебного занятия:

Физкультурное занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

В каждой из них решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Занятия начинаются с разминки (2-3 минуты), которая обеспечивает готовность организма к дальнейшим упражнениям, поднимает эмоциональный фон и настраивает на работоспособность в течение занятия.

<i>1. Вводная часть</i>	
Основные задачи:	Содержание:
разучивание строевых упражнений; освоение разных способов ходьбы и бега; закрепление выполнения простых усвоенных движений (например: прыжков с продвижением вперед на одной и двух ногах); использование подводящих упражнений для успешного овладения сложными движениями, включенными в занятие; развитие быстроты реакции и активизация внимания детей; развитие динамической ориентировки в пространстве; вовлечение различных органов и систем в постоянно увеличивающуюся физиологическую нагрузку; разминка стопы и предупреждение плоскостопия; повышение эмоциональной настроенности детей, активизация их внимания, постепенная подготовка организма к предстоящей повышенной физической нагрузке.	построения; перестроения; ходьба; бег; прыжки; ползания; упражнения на восстановление дыхания; несложные игровые упражнения на внимание и координацию; упражнения на удержание равновесия; упражнения для профилактики плоскостопия упражнения для формирования правильной осанки; танцевальные упражнения.
<i>2. Основная часть</i>	
Основные задачи:	Содержание:
обучение основным двигательным навыкам	подвижная игра.

и их закрепление; развитие физических качеств; тренировка различных мышечных групп; тренировка и совершенствование физиологических функций организма; воспитание нравственно-волевых качеств.	
<i>3. Заключительная часть</i>	
Основные задачи:	Содержание:
переход от интенсивной деятельности к спокойной; снижение физиологической нагрузки, с тем чтобы в течение 2-4 мин после занятия пульс ребенка пришел в исходное состояние.	- игра малой подвижности; - дыхательные упражнения; - упражнения на релаксацию; - самомассаж; - ходьба в разном темпе.

В качестве дидактических материалов используются:

- Картотека гимнастических упражнений.
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки.
- Копилка подвижных и дидактических игр для детей.

2.4. Список использованной литературы

Список литературы, рекомендованный для педагогов:

1. Арсеновская О.А. «Система музыкально-оздоровительной работы в детском саду» // Волгоград 2011г.
2. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Учебное пособие для студентов пед. институтов по спец. "Дошкольная педагогика и психология". Изд.2-е, испр. и доп. - Москва: Просвещение, 2010.
3. Развитие двигательных качеств у дошкольного возраста. Игры и упражнения/Авт. - сост. Н.А. Ноткина. - Санкт-Петербург: ЛОУУ, 2011.
4. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие/В.Н. Шебеко. - Москва: Высшая школа, 2010.
5. Физическое воспитание и развитие дошкольников под редакцией С.О. Филипповой. Москва: "Академия" - 2012.

Список литературы, рекомендованный для обучающихся и родителей:

1. Детские народные подвижные игры: книга для воспитателя детского сада и родителей/сост. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина - 2-е изд., дораб. - Москва: Просвещение; Владос, 2010.
2. Конторович М.М., Михайлова Л.И. Подвижные игры в детском саду. К "Руководству для воспитателя детского сада". Изд.3-е - Москва: Просвещение, 2011.