МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Методическим советом МБОУ ДО «Центр внешкольной работы»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.Г. Крисанова  Протокол № 21 от «16» августа 2023г |  | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБОУ ДО «Центр внешкольной работы» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Р. Ш. Абдулина/  Приказ № 128 - од  от «16» августа 2023 года |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«МАЛЕНЬКИЕ СПОРТСМЕНЫ»**

**Направленность программы:** физкультурно – спортивная

**Уровень программы:** базовый

**Целевая группа**: 5-7лет

**Срок реализации** – 108 часов

**Количество часов в неделю:** 3 часа

**Автор:** Фахрутдинов Данил Дамирович,

педагог дополнительного образования

МБОУ ДО «Центр внешкольной работы»

с. Пировское, 2023 г.

1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Маленькие спортсмены» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана для дошкольников 5-7 лет. Программа ориентирована на удовлетворение индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

− Федеральный закон от 29.12.2012 N 273 - ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);

− Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996 - р.;

− Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678 - р);

− Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

− Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09 - 3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

− Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ - 245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");

− Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК - 2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

− Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав МБОУ ДО «Центр внешкольной работы»

Главной ценностью для человека является его здоровье. Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организованно воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

**Направленность программы:** физкультурно – спортивная

**Новизна и актуальность Программы**

Сохранение и укрепление здоровья дошкольника – одна из актуальных проблем нашего времени. Состояние здоровья детей сегодня не соответствует потребностям и потенциальным возможностям современного общества. Время предъявляет новые, все более высокие требования к человеку (в том числе к ребенку) – к его способностям и возможностям адаптации. Постоянно увеличивающееся влияние на организм человека отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, как взрослых, так и детей, к снижению их физического и умственного потенциала. Программа направлена на укрепление и развитие у детей основы физического здоровья, формирование стремления к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом.

Многие Программы физкультурно-спортивной направленности способствуют развитию физических качеств, необходимых для занятий определенным видом спорта. Данная же Программа развивает общие физические качества дошкольников.

**Отличительные особенности**

Особенностьюданной Программы является нацеленность на физическое воспитание дошкольников посредством разнообразных форм работы, которые способствуют функционированию и совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т. е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми.

**Адресат программы**

Дети 5-7 лет, без специальной подготовки, проявившие желание посещать занятия.

**Срок реализации программы и объем учебных часов**

Один год бучения: 108 часов, 36 недель, 3 раза в неделю.

**Формы обучения**

Форма обучения очная, без использования дистанционных технологий.

Для реализации программы организуются специальные занятия, которые имеют традиционную структуру и состоят из трёх частей:

***1 Часть (вводная).*** Подготовка детей к выполнению предстоящей нагрузки (ходьба, бег).

***2 Часть (основная).*** Состоит из общеразвивающих упражнений, основных видов движения, подвижная игры.

***3 Часть (заключительная).*** Организм ребенка приводится в относительно спокойное состояние при сохранении бодрого настроения (дыхательные упражнения, малоподвижные игры, релаксации, массаж и самомассаж).

На каждом занятии дети осваивают материал по физической культуре и закрепляют через игровую деятельностью. Объяснения педагога сопровождаются показом и выполнением необходимых действий. Дети, благодаря приему подражания, оказываются вовлеченными в совместное игровое действи Занятия по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям детей. В них эффективно сочетаются игровые упражнения и эстафеты, подвижные игры и спортивные упражнения. Состоит из трёх частей: разминка, основная и заключительная.

***Разминка*** включает в себя упражнения и движения динамического характера, воздействующие на весь организм: различные виды ходьбы и бега, прыжки, подскоки, упражнения дыхательной гимнастики, подвижные игры, а также упражнения, связанные с ориентировкой в пространстве: построения и перестроения. Эта часть занятия формирует эмоционально-положительное отношение и интерес детей к двигательной деятельности. Продолжительность разминки - составляет до 3 - 4 минут.

***Основная часть*** занятия начинается с небольшого комплекса общеразвивающих упражнений. В этой части занятия решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идёт основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости. В этой части даётся большой объём знаний, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. Продолжительность основной части - до 15 - минут.

Задача ***заключительной части***– привести организм ребенка в относительно спокойное и ровное состояние. Эта часть занятия включает ходьбу интенсивного темпа с постепенным замедлением, способствующую снижению общей возбуждённости и приведению пульса к норме. В этой части используются упражнения на растяжку и расслабление мышц, релаксация, дыхательные упражнения, спокойная игра. Продолжительность

заключительной части составляет 4-5 минут.

*Теоретическая часть* занятия включает в себя информацию о технике безопасности, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю, основах здорового образа жизни, физкультурных играх, санитарно-гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся, показания и противопоказания к занятиям.

*Практическая часть* занятий предполагает обучение двигательным действиям, подвижным играм, корригирующим упражнениям, составлению комплексов упражнений.

**Режим занятий**

Занятия проводятся 3 раза в неделю во второй половине дня. Категория детей – старшая и подготовительная группы детского сада, дети 5-7 лет. Продолжительность занятий - 1 академический час. Общее количество часов - 108. Наполняемость группы составляет 11 человек. Занятия проводятся в спортивном зале МБОУ «Пировская средняя школа».

**Цель и задачи**

***Целью*** программы является воспитание физически здоровой личности ребенка средствами общей физической подготовки.

***Задачи:***

*Образовательные:*

- формировать знания, умения и навыки необходимые для организованных и самостоятельных занятий по физической культуре;

- совершенствовать физические качества дошкольника (ловкость, сила, быстрота, координация движений, выносливость);

- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.

*Развивающие:*

- развивать основные физические качества;

- формировать умения ориентировки в пространстве;

- ознакомить детей с элементами спортивных игры (баскетбол, футбол, волейбол) и понять сущность коллективной игры с правилами.

*Личностные:*

- воспитывать нравственность, активность, самостоятельность, дружелюбность.

*Оздоровительные:*

-содействовать укреплению здоровья детей, формировать и поддерживать правильную осанку, производить профилактику плоскостопия;

- повышать умственную работоспособность;

- формировать навыки здорового образа жизни средствами физической культуры.

**Методы обучения по Программе**

1. Словесные методы – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).

2. Наглядные методы – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).

3. Практические методы – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).

**2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/  Контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Подвижные игры | 48 | 2 | 46 | Практические и теоритическая задания. |
| 2. | Пионербол | 35 | 2 | 33 |
| 3. | Баскетбол | 25 | 2 | 23 |
| Итого: | | 108 | 6 | 102 |  |

**3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**История развития подвижных игр, баскетбол и пионербол.** Характеристика подвижных игр, как средства физического воспитания молодежи. История возникновения подвижных игр. Развитие подвижных игр, баскетбола, пионербола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по баскетболу и пионерболу в России и в мире.

**Гигиена занимающихся.** Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом, пионерболом и подвижные игры. Виды соревнований. Составление таблиц. Подготовка мест соревнований.

**Техническая подготовка**. Баскетбол (передача мяча, ведение мяча на месте и в движении, приём мяча, перемещения, броски в кольцо, подвижные игры); футбол (удар по мячу разными способами в цель и по воротам, ведение мяча, передача мяча, остановка мяча, подвижные игры); «Пионербол» (передача мяча через сетку, передача мяча в парах, ловля мяча, подача мяча через сетку, броски мяча разными способами, перемещение по площадке во время игры).

Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Верхняя и нижняя передача мяча. Приём мяча сверху и снизу и через сетку. Приём мяча сверху, приём мяча снизу. Передача сверху через сетку. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении.

**Тактическая подготовка.** Тактика нападения*.* Групповые действия: взаимодействие трех нападающих, взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников. Командные действия: нападение быстрым прорывом. Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка). Передачи сверху с переменой мест. Приём мяча от сетки. Передача сверху в тройках с перемещением. Двухсторонняя игра с заданием.

**Общая физическая подготовка.** Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со     сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.   
Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.   
Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.   
Гимнастические  упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.   
Баскетбол, пионербол, подвижные игры и эстафеты.

**Специальная физическая подготовка.** Акробатические упражнения*.* Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове. Бег*.* Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Прыжки*:* в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей. В группах начальной подготовки дети изучают основы техники игр, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы. Учащиеся овладеют техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, будут обучены основам индивидуальной, групповой и командной тактике подвижных игр, овладеют процессом игры в соответствии с правилами.

**4.** **Планируемые результаты и форма их проверки**

*Образовательные:*

*-* сформированы основные двигательные умения для дальнейшего овладения навыками спортивных игр;

- владеют системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;

*Развивающие:*

- развиты основные физические качества, координационные и ритмические способности, гибкость, ловкость, выносливость, чувство динамического равновесия;

- сформирована культура движений, правильная осанка, потребность в здоровом образе жизни;

- обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью;

*Личностные:*

- заложены основы для формирования таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности.

***Мониторинг по определению уровня усвоения программы***

Чтобы отследить эффективность данной программы, необходимо проведение мониторинга физической подготовленности детей. Мониторинг результатов обучения по программе проводится 2 раза за период обучения: входная диагностика – в начале учебного года и в конце учебного года. При поступлении в объединение новых обучающихся проводится входная диагностика в индивидуальном порядке. Диагностика умений проводится по 3-х балльной шкале.

***Диагностика:***

1. Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание)

2. Выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, по словесной инструкции

3. Участвует в играх

4. Выполняет прыжок на мягкое покрытие с высоты до 40 см.

5. Прыгает в длину с места (100см)

6. Выполняет упражнения с мячом

7. Выполняет броски мячом в цель (мишень)

8. Прыгает в длину с разбега

9. Прыгает в высоту с разбега (50 см)

10. Прыгает через скакалку

11. Бег 30 м.

12. Подъём туловища из положения лёжа на спине (1 мин)

13. Бросает набивной мяч.

14. Выполняет метание правой и левой рукой в цель (вертикальную, горизонтальную).

15. Может следить за правильной осанкой.

16. Сформированы представления о здоровом образе жизни, полезных привычках и правильном питании.

***Критерии оценки выполнения:***

Условные обозначения:

1 – низкий уровень;

2 – средний уровень;

3 – высокий уровень.

*Высокий уровень* – навык сформирован.

*Средний уровень* – навык находится в стадии формирования.

*Низкий уровень* – навык не сформирован.

**5. 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 итоговой аттестации** |
| 1. | 2023 - 2024 уч. год | 01.09.  2023 г. | 31.05.  2024 г. | 36 | 108 | 108 | 40 | Сентябрь - Май |

**6. Условия реализации Программы**

В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», материально-техническое обеспечение Программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы), средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Программы.

*Материально-техническое обеспечение:*

Гантели

Мат

Мешочки для метания

Модуль мягкий

Мячи массажные

Мячи баскетбольные

Мячи большого размера

Мячи малые пластмассовые

Мячи малые резиновые

Обручи

Палки гимнастические

Скамейки

Стенка гимнастическая

**7. Список информационных ресурсов**

***Список литературы для педагогов:***

Волошина Л.Н., Курилова Т.В. Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет. Программа «Играйте на здоровье» и технологии ее применения в ДОУ. – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2004. – 112 с.

Журнал «Инструктор по физкультуре» 2012№4 «Совершенствование двигательных навыков в подвижных игр с мячом». – М.: ТЦ Сфера, 2012 г.

Литвинова М.Ф. подвижные игры и игровые упражнения для детей третьего года жизни: Методическое руководство для работников дошкольных образовательных учреждений – М.: ЛИНКА\_ПРЕСС, 2005. – 92 с.

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2010. – 128с.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Вторая младшая группа. Конспекты занятий. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2009. – 80с.

Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий. – М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2009. – 112с.

Подвижные игры для дошкольников / Авт.-сост. И.А. Агапов, М.А. Давыдова. М.: АРКТИ, 2008. – 152 с.

Рунова М.А Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. - М., ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. – 96 с.

Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет /Авт.-сост. Э.Я. Степаненкова. - М.: МАЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2014. – 144с.

Спортивные праздники в детском саду / авт.-сост. С.Н. Сапего – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007. – 94 с.

Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика - Синтез, 2006. – 96 с.

Шишкина В.А. Движение + движения: Кн. Для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1992. – 92 с.***Список литературы для детей и родителей:***

1. Казина, О. Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы: моногр. / О.Б. Казина. - М.: ВКТ, Академия Развития, 2008. - 144 c.

2. Как расти здоровым. Развивающая игра-лото. 4-7 лет. - М.: ИП Бурдина С. В., 2016. - 599 c.

3. Ковалева, Анна Академия солнечных зайчиков. Хочу быть здоровым. Развивающие задания и игра для детей 5-6 лет / Анна Ковалева. - М.: Сфера, 2016. - 229 c.  
4. Организация спортивного досуга дошкольников 4-7 лет. - М.: Учитель, 2011. - 136 c.

5. Пензулаева, Л. И. Растем здоровыми и крепкими. 5-6 лет / Л.И. Пензулаева. - М.: Дрофа, 2007. - 832 c.

6. Соломенникова, Н. М. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. Фитбол-гимнастика. Конспекты занятий / Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина. - М.: Учитель, 2013. - 160 c.

7. Учимся правильно питаться. - М.: Учитель, 2007. - 176 c.

8. Федотов, Михаил Энциклопедия физической подготовки к школе / Михаил Федотов , Елена Данилова , Евгения Тропп. - М.: Нева, ОЛМА-ПРЕСС Гранд, 2002. - 240 c.

***Электронные образовательные ресурсы:***

<https://www.gto.ru/norms>.

<http://www.fizkult-ura.ru/>.

<http://sport>rules.boom.ru/