

Управление образования администрации Топкинского муниципального
округа
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад № 6 «Березка»

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» августа 2021 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ д/с № 6 «Березка»
_____ Редреева С.В.
« ____ » _____ 20__ г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Крепыш»**

**Уровень: стартовый
Возраст обучающихся: 6-8 лет
Срок реализации: 1 год**

Составитель:
Казачек Наталья Юрьевна,
старший воспитатель

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Содержание программы	6
1.3.1. Учебно-тематический план	6
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана	7
1.4. Планируемые результаты	17
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....	18
2.1. Календарный учебный график	18
2.2. Условия реализации программы	19
2.3. Формы аттестации / контроля	20
2.4. Оценочные материалы	21
2.5. Методические материалы	22
2.6. Список литературы	23
ПРИЛОЖЕНИЕ	24

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыш» имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется в спортивном клубе «Крепыш» в рамках дополнительного образования дошкольников.

Программа составлена в соответствии с нормативно – правовыми актами:

- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.;
- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012);
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Письмо Минобрнауки РФ от 14.12 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации 4 внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);
- Локальные акты МБДОУ д/с № 6 «Березка»: Устав, Учебный план, Правила внутреннего трудового распорядка, Инструкции по технике безопасности, Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах, Положение о системе контроля освоения учащимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБДОУ д/с № 6 «Березка»

Программа составлена в соответствии с Положением о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МБДОУ д/с № 6 «Березка», и содержит все необходимые компоненты, предусмотренные законодательством.

Направление программы. Программа «Крепыш» направлена на развитие и поддержку учащихся, проявляющих интерес к физической культуре и спорту, формирование навыков здорового образа жизни на основе сотрудничества с взрослыми и сверстниками в соответствующих дошкольному возрасту видах деятельности.

Актуальность программы.

Программа «Крепыш» соответствует современному запросу детей и родителей. В настоящее время требуется новый подход к организации дополнительного образования детей. Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем.

Отличительные особенности программы заключается в особой сбалансированной структуре игровых занятий с включением в нее оздоровительных упражнений. В процессе тренировок и игр у учащихся, занимающихся в спортивном клубе «Крепыш» совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия по программе «Крепыш» – благодатная почва для развития двигательных качеств.

Педагогическая целесообразность программы заключается в использовании индивидуально-дифференцированного подхода в занятиях игровой физкультурой. Данный подход предоставляет возможность для зачисления в группы часто болеющих детей.

Возраст учащихся, особенности приема

Возраст учащихся по программе 6 - 8 лет. Зачисление в группы производится на основании заявления родителей (законных представителей) на предоставление дополнительных услуг ребенку. На занятия принимаются дети, желающие заниматься и не имеющие медицинского отвода по состоянию здоровья, с разным уровнем развития. Обязательно наличие справки от врача с допуском к занятиям физической культурой. Программа предусматривает групповые и фронтальные формы работы с детьми. Минимальный состав группы 6 человек, максимальный - 15. Допускается объединение детей разного возраста в одной группе, при недоборе детей одного возраста. Образовательная нагрузка в разновозрастных группах дозируется в соответствии с возрастом ребёнка. Оптимальный состав разновозрастной группы 10 человек.

Объем и срок освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыш» рассчитана на 1 год обучения, количество учебных недель – 36, общий объем программы обучения составляет 72 учебных часа.

Уровень освоения программы

Программа имеет стартовый уровень.

Режим занятий, периодичность и продолжительность

Режим организации занятий и наполняемость учебной группы по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020г. № 216 Об утверждении санитарноэпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях новой коронавирусной инфекции COVID-19». Программа реализуется с периодичностью и продолжительностью занятий в соответствии с учебным планом программы 2 раза в неделю. Занятия организуются во второй половине дня, за рамками освоения основной образовательной программы дошкольного образования. Для детей 6-8 лет - 2 раза в неделю, длительность занятия – до 30 минут.

Формы обучения и формы организации учебных занятий.

Форма обучения – очная, с возможностью применения дистанционных образовательных технологий. При проведении учебных занятий используются следующие формы организации обучения (групповые, индивидуальные, работа в подгруппах, учебно-тренировочная, самостоятельная).

1.2. Цель и задачи программы

Цель: развитие физического и психического здоровья детей на основе их двигательной активности. Предупреждение заболеваний путем создания необходимых профилактических условий для нормального роста и развития детей.

Задачи программы

Личностные задачи:

- способствовать развитию активности, сознательности;
- воспитывать морально-волевые качества, уверенность в своих силах, уважительное отношение к себе и окружающим;
- формировать интерес и желание вести здоровый образ жизни.

Метапредметные задачи:

- развивать навыки коллективной работы и дисциплины;

- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, координацию движений).

Предметные задачи:

- Содействовать развитию познавательных интересов и творческой активности.
- Укреплять мышцы и связки, участвующие в формировании свода стопы.
- Укреплять опорно-двигательный аппарат торса, рук и ног.
- Формировать мышечный корсет.
- Выбатывать силовую и общую выносливость мышц туловища.
- научить правильному передвижению на лыжах, основам тактики лыжника.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела (темы)	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	0	1	Опрос, беседа
2	Общая физическая подготовка	12	0	12	Практические задания
3	Сухой бассейн	4	0	4	практические задания
4	Подвижные игры	7	0	7	Выполнение правил подвижных игр учащимися
5	Комплексы упражнений для формирования и закрепления правильной осанки	11	1	10	практические задания
6	Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия	9	0	9	практические задания
7	Тренажеры	5	1	4	Практические задания
8	Ходьба на лыжах	23	1	22	Практические задания
Всего		72	3	69	72

1.3.2. Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теори я	практи ка	
1.	Вводное занятие	1	0	1	Беседа, опрос
1.1.	Знакомство с особенностями и режимом занятий.	1	0	1	
2.	Общая физическая подготовка	12	0	12	
2.1.	Прыжки в длину с места. Эстафета «Передай мяч»	2	0	2	Игра с элементами соревнования «Прыгну дальше всех»
2.2.	Метание, прыжки в высоту с разбега Подвижная игра «Мы веселые ребята»	2	0	2	
2.3.	Бросание набивного мяча из-за головы Эстафета «Езда на самокатах»	2	0	2	Практическое задание
2.4.	Приставной шаг – скрестный шаг. Спрыгивание	2	0	2	Практическое задание
2.5.	ОД - бросание мяча в корзину	2	0	2	Подвижная игра «Сбор овощей»
2.6.	Бег «змейкой» между предметами, подлезание в ворота, прыжки из обруча в обруч. подтягивание на руках по скамейке	2	0	2	Эстафета «Полоса препятствий»
3.	Сухой бассейн	4	0	4	
3.1.	Часики, Солнышко, Хитрый котенок, Золотая рыбка	2	0	2	Практическое задание
3.2.	Дельфин, разведчик, расслабление	2	0	2	Практическое задание
4.	Подвижные игры	7	0	7	
4.1.	Мышеловка. Сова	2	0	2	Выполнение правил игры
4.2.	Мышеловка. Сова. Пастух и волк.	1	0	1	
4.3.	Сова. Пастух и волк. Смени флажок.	2	0	2	
4.4.	Пастух и волк. Смени флажок. Где кто живет?	1	0	1	
4.5.	Смени флажок. Где кто живет? Хитрая лиса	1	0	1	
5.	Комплексы упражнений для	11	1	10	

	формирования и закрепления правильной осанки				
5.1.	Что такое правильная осанка?	1	1	0	Опрос, беседа
5.2.	Формируем осанку	4	0	4	Диагностика осанки
5.3.	Позвоночник – ключ к здоровью	3	0	3	
5.4.	Равновесие	2	0	2	Упражнение «Ласточка»
6.	Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия	9	0	9	
6.1.	Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени	3	0	3	Упражнение «Нарисуй фигуру»
6.2.	Комплексы упражнений игрового характера.	3	0	3	
6.3.	Упражнение для развития стоп	3	0	3	
7.	Тренажеры	5	1	4	
7.1.	Знакомство с тренажёрами и техникой выполнения упражнений на них	2	1	1	Упражнение «Покажи как»
7.2.	Занятия на тренажёрах методом круговой тренировки	3	0	3	Эстафета «Кто быстрее»
8.	Ходьба на лыжах	23	1	22	
8.1.	Знакомство с лыжами, техникой безопасности при использовании лыж	2	1	1	Опрос
8.2.	Ступающий шаг. Закрепление правил техники безопасности использования лыж.	5	0	5	Выполнение ступающего шага
8.3.	Скользкий шаг. Повороты. Закрепление ступающего шага.	5	0	5	Выполнение ступающего и скользящего шага
8.4.	Спуск	5	0	5	Выполнение спуска
8.5.	Подъём	5	0	5	Выполнение подъёма
8.6.	Итоговое	1	0	1	Лыжные гонки

Содержание программы

1. Вводное занятие

Занятие 1

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Влияние физических упражнений на организм человека.

2. Общая физическая подготовка

Занятие 2,3

Построение в шеренгу по росту. Проверка осанки. Расчет на 1-2. Перестроение в 2 шеренги. Ходьба в колонне, перекатом с пятки на носок, в чередовании с прыжками на двух ногах. Бег в колонне. Построение в звенья. ОРУ – с мячом.

ОД: Прыжки в длину с места.

Эстафета «Передай мяч» (передача мяча над головой).

Дыхательные упражнения.

Занятие 4,5

Построение в шеренгу по росту. Ходьба в колонне, по диагонали, в полуприсяде, с поворотом по сигналу. Боковой галоп со сменой направления. ОРУ - с мешочком

ОД: метание, прыжки в высоту с разбега, высота 40 см.

Подвижная игра «Мы веселые ребята».

Спокойная ходьба. Упражнения на дыхание.

Занятие 6,7

Построение в шеренгу. Имитационная ходьба (животные), бег в колонне, «змейкой». Построение в звенья.

ОУ - без предметов

ОД: бросание набивного мяча из-за головы.

Эстафета «Кто быстрее?» (езда на самокатах)

Дыхательные упражнения.

Занятие 8,9

Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2. Перестроение в 2 шеренги. Ходьба в колонне, парами по сигналу, приставной шаг, скрестный шаг вперед, назад. Бег в колонне в разном темпе по сигналу. Построение в звенья.

ОРУ - с гимнастическими палками

ОД: спрыгивание.

Подвижная игра «Бездомный заяц»

Занятие 10,11

Построение в шеренгу по росту. Расчет на 1-2. Перестроение в 2 шеренги. Ходьба в колонне, парами по сигналу, перекатом с пятки на носок, с разным положением рук. Бег в колонне, бег со сменой темпа по сигналу. Построение в звенья.

ОРУ – без предметов

ОД – бросание мяча в корзину

Подвижная игра «Сбор овощей» (передача мячей разного диаметра в команде). Спокойная ходьба.

Занятие 12,13

Построение в шеренгу по росту. Ходьба в колонне, полоса препятствий по команде: коррекционная дорожка, бег «змейкой» между предметами, подлезание в ворота, прыжки из обруча в обруч. Бег в колонне, бег с ускорением по сигналу. Построение в звенья.

ОРУ - с гантелями

ОД - подтягивание на руках по скамейке.

Подвижная игра «Самолеты», «Пожарные» (лазание по гимнастической лестнице в командах).

Занятие 14,15

ЧАСИКИ

Первый вариант — с опорой на руки; второй вариант — без опоры на руки. Эти игры служат для укрепления мышц нижних конечностей, координации работы позвоночника, повышения опорности рук.

Ребенок сидит в центре бассейна, руки в упоре сзади в бассейне, ноги вместе, вытянуты. «Стрелки» поворачиваются: одна нога отводится в сторону, другая придвигается к ней, тело ребенка поворачивается вслед за ней. И так по кругу.

ПОЛОЩЕМ БЕЛЬЕ

Ребенок стоит на коленях перед бассейном, затем опускает в бассейн правую руку, делает движение вправо-влево («полощет белье»), то же повторяется левой рукой.

РАЗНОЦВЕТНЫЕ КРУГИ

Ребенок опускает в «сухой бассейн» правую руку и «рисует» большие разноцветные круги, то же повторяет левой рукой.

СОЛНЫШКО

Ребенок стоит на коленях перед бассейном, затем опускает в него обе руки и «рисует» солнце (вращательные движения обеими руками одновременно).

ШАЛОВЛИВЫЕ НОЖКИ

Это упражнение необходимо для массажа и укрепления мышц нижних конечностей. Ребенок сидит на бортике бассейна, по сигналу педагога он опускает в бассейн ноги и болтает ими, как в воде.

ХИТРЫЙ КОТЕНОК

Цель упражнения — массаж всего тела и развитие общей подвижности. Ребенок стоит на четвереньках в бассейне, затем, как котенок, крадется по бассейну (от одного края до другого, по кругу вдоль бортика), иногда он прячется в шарики (ребенок должен стремиться передать характер движений животного).

ЗОЛОТАЯ РЫБКА

Первый вариант — ребенок лежит на животе, второй вариант — на спине. Руки выпрямлены, вытянуты вверх. Играющий выполняет синхронные движения руками и ногами — как будто плавает.

Занятие 16

ДЕЛЬФИН

Ребенок лежит в бассейне на животе, руки прижаты вдоль тела, голова приподнята. малыш шевелится, отгребая шарики от себя ногами («хвостом»), затем выполняются движения ногами к себе.

РАЗВЕДЧИК

Ребенок лежит в бассейне на животе, затем, как «разведчик» крадется по бассейну на четвереньках, «плывет в воде», затем ползет, скрываясь от преследователей, «ныряет» в шарик и т.п.

РАССЛАБЛЕНИЕ

Цель этого упражнения — чередование напряжения с расслаблением, регуляция дыхания, снижение психоэмоционального напряжения. Ребенок лежит в бассейне на спине. Взрослый говорит ему: «Выпрями пальцы рук, потянись так, чтобы напряглись все мышцы тела, руки и ноги стали тяжелыми, как будто каменными (10-15 с.). А теперь расслабься, отдохни — твоё тело стало легким, как перышко».

Занятие 17,18

1.Мышеловка

Дети делятся на две равные группы. Одна группа - "мышки". Они стоят в колонне один за другим. Со второй группы детей сделать 3 круга – это 3 "мышеловки". Дети, которые образуют мышеловки, берутся за руки и на слова воспитателя: "Мышеловка открыта" дети в кругу поднимают руки. Мышки пробегают сначала через одну мышеловку, а затем через вторую и т. д. На слово воспитателя: "хлоп" мышеловка закрывается (дети в кругу опускают руки). Мышки, которые остались в кругу считаются пойманными и становятся в круг. Игра заканчивается, когда все мышки будут пойманы. Выигрывает та мышеловка, где будет больше пойманных мышек. Игра повторяется. Дети меняются ролями.

2.Сова

С одной стороны площадки место для "бабочек" и "жучков". В стороне начертан круг (обруч) - "гнездо совы". Выделенный ребенок - "сова" встает в гнездо. Остальные дети - "бабочки" и "жучки" встают за линией. Середина площадки свободна. На слово воспитателя: "день" бабочки и жучки летают (дети бегают по площадке). На слово воспитателя: "ночь" бабочки и жучки быстро останавливаются на своих местах и не шевелятся. Сова в это время тихо вылетает на площадку на охоту и забирает тех детей, которые пошевелились (отводит их в гнездо). На слово воспитателя: "день" сова возвращается в свое гнездо, а бабочки и жучки начинают летать. Игра заканчивается, когда у совы будет 2 - 3 бабочки или жучка. Воспитатель отмечает детей, которые ни разу не были забраны совой в гнездо.

Занятие 19

1.Мышеловка

2.Сова

3.Пастух и волк

Из детей выбирают "пастуха" и "волка", остальные дети - "овцы". На одном конце площадки чертят "дом" для овец, на противоположной стороне площадки - поле, где будут пастись овцы. С боку стоит волк. Пастух ведет овец в поле. В поле овцы бегают, пасутся. На сигнал воспитателя: "волк!"

овцы разбегаются по площадке и убегают в свой домик. Волк ловит овец. Пастух их защищает. Пойманную овцу волк отводит к себе. При повторении игры пастух, возвращаясь домой, освобождает пойманную волком овечку. Волк старается не допустить пастуха к овце и в то же время ловит остальных. Игра заканчивается, когда у волка будет несколько овечек (по договоренности).

Занятие 20,21

1.Сова.

2.Пастух и волк.

3. Смени флажок.

Дети делятся на 2 или на 4 одинаковые группы и встают перед линией в параллельные колонны, лицом в одну сторону. С противоположной стороны площадки перед каждой колонной лежит по одному обручу, в обручах флажки (например, зеленые). Каждому первому игроку в колонне дается флажок определенного цвета (например, синего). На сигнал воспитателя "раз" первые дети из колон (по одному ребенку с каждой) с синими флажками быстро бегут к обручам. Меняют синие флажки на зеленые, возвращаются на свои места и поднимают вверх зеленые флажки. Зеленые флажки передают вторым в своей колонне, сами встают в конце колонны. Колонна подходит к линии. Воспитатель снова дает сигнал, бегут вторые, затем третьи и т. д. Воспитатель каждый раз отмечает того, кто первый сменил флажок и правильно его положил. Игра продолжается до тех пор, пока каждый ребенок с колонны не сменил флажок. Выигрывает та колонна, которая качественно и быстро выполняла задание воспитателя. Игру можно повторить.

Занятие 22

Пастух и волк.

Смени флажок.

Где кто живет?

Дети стоят в две шеренги на расстоянии 8 - 10 шагов одна от другой. Посередине между шеренгами начертить два круга, каждое 80 - 100 см диаметром; один круг - "двор", другой - "лес". В каждой шеренге есть одинаковые "птицы" и "животные". Каждый ребенок с первой шеренги выбирает себе название любой птицы или животного, которые живут в лесу, или названия домашних животных и птиц, которые ходят по двору. Такие же названия выбирает себе и вторая шеренга. Например, первые два ребенка в двух шеренгах - зайцы, вторые - кошки и т. д. Когда воспитатель называет домашних животных, дети, которые имеют названия этих животных, быстро бегут в лес. Например, на сигнал воспитателя "кукушки!" дети - "кукушки" из двух шеренг спешат в круг, которое является лесом; на сигнал "кошки" дети - "кошки" из двух шеренг спешат в круг, которое является двором.

Воспитатель отмечает того ребенка из пары, который быстрее добегит до круга. Когда все дети будут в кругу, игра заканчивается.

Занятие 23

Смени флажок.

Где кто живет?

Хитрая лиса

Дети стоят в кругу плечо к плечу, заложив руки за спину. Воспитатель проходит сзади них и не заметно дотрагивается до любого ребенка. Ребенок, к которому дотронулся воспитатель, становится "хитрой лисой". Воспитатель предлагает кому-нибудь из детей внимательно посмотреть на своих товарищей, поискать глазами хитрую лису. Если ребенок сразу не найдет, то все дети спрашивают: "Хитрая лиса, где ты?" и внимательно следят за лицом каждого, покажется ли лисичка. После трех вопросов лиса отвечает: "Я тут!" и начинает ловить. Дети разбегаются в разные стороны. Когда лиса поймает 2 - 3 ребенка, игра заканчивается. При повторении выбирают другую лисичку.

Занятие 24

Беседа «Что такое осанка?»

Что влияет на формирование осанки? Краткий рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Занятие 25-28

Разучивание исходных положений (лежа на спине, животе, на боку, сидя на гимнастической скамейке, стоя)

Создание мышечного «корсета» за счет развития мышц разгибателей спины, мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

Упражнения на формирование хорошей осанки: «Чайка», «чайка в ходьбе», «кобра», «вертолет», «стрекоза», «полумост», «морская звезда».

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.

Игры: «Ходим в шляпах», «Черепашки», «Великан и другие», «День, ночь», «Пересаживание».

Занятие 29-31

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «змея поднимает голову», «кобра», «ящерица», «кораблик», «лодочка», «качели», «рыбка».

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса – наклоны вперед: «книжка», «птица», «летучая мышь», «страус», «горка».

Повороты и наклоны туловища; «маятник», морская звезда», лисичка», «повороты».

Укрепление мышц тазового пояса, бедер и ног: «бабочка», неваляшка», «ножницы»

Игровые комплексы: «гуси-лебеди», «вышла мышка», «ровным кругом».

Занятие 32,33 Упражнение на равновесие

Ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, руки за голову, с мячом, на каждый шаг, фиксируя положение мяча (вниз, вперед, вверх); ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая мячи; ходьба по гимнастической скамейке на носках, приседая на одной ноге, другую прямую махом пронести сбоку вперед (фиксируя движения руками); «перетяни за черту» (в парах перетягивают за руки друг друга у черты); Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом кругом на середине (с мячом); легкий бег на носках по гимнастической скамейке, сохраняя равновесие; ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через скакалку, сложенную вдвое, поднимая поочередно ногу вперед вверх и перекладывая предметы под ногой из одной руки в другую; выполняя хлопки под ногой; ходьба по гимнастической скамейке на середине выполнить «ласточку». Упражнения на равновесие: «аист», «петушок», «оловянный солдатик», «цапля», «ласточка», «орел». Игры: «Повязанный», «Ловкие ноги», «Вернись на место», «Удержись».

Занятие 34-36

Повышение тонуса и укрепление мышц свода стопы и мышц голени

Ходьба на месте; стоя, руки на поясе, левая нога на носке, правая на пятке, смена положения ног; «ходьба по колючкам» (ходьба с «поджатыми» пальцами); чередование ходьбы на носках и пятках; исходное положение, сидя на полу: поочередный подъем правой и левой стопы; сидя, колени сомкнуты, стопы развернуты, подъем наружных краев стоп, постепенно сближая стопы и увеличивая время напряжения мышц; давить большим пальцем правой стопы на опору, поднимая мизинец и пятку; стопы сомкнуты, подъем внутренних краев стоп; «гусеница», «прожорливая гусеница», «сытая гусеница», «черепаший ход».

Занятия 37-42

Комплексы упражнений в различных и. п., в движении, игрового характера.

Упражнения с применением предметов: с гимнастической палкой, с мячами, со скакалкой, с мелкими предметами (карандаши, платочки) и т.д.

Упражнение для развития стоп: «ходьба», «кузнечик», «лошадка», «медвежонок», «телефон», «куколка», «полулотос», «лотос».

Игры: «Барабан», «Великан и другие», «Ну-ка, донеси», «Поймай комара».

Занятие 43

Ознакомление с тренажёрами, разучивание упражнений с ними. Формирование представления о движении в целом и на тренажёрах в частности.

Занятие 44-46

Разминка. Выполнение упражнений на тренажёрах. Подвижные игры.

Занятие 47,48

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Учить детей находить свои лыжи в стойке, брать их и переносить к месту занятий, чистить лыжи после занятий щеткой-сметкой или же мягкой тряпочкой, ставить их на место в стойку; учить раскладывать лыжи на снегу и снимать их. Учить уверенно стоять на лыжах. Дать попытку сделать несколько шагов на лыжах.

Занятие 49, 50

Учить детей уверенно стоять на лыжах, ходить ступающим шагом. Положить лыжи на снег. Закрепить ноги в лыжные крепления. Стоя на лыжах, дети поочередно поднимают правую и левую ногу с лыжей, делают пружинистые приседания — «пружинку». Затем воспитатель показывает, как нужно передвигаться на лыжах ступающим шагом, приподнимая передний конец лыжи. Колени немного сгибаются, туловище наклоняется вперед, руки немного согнуты и опущены вниз. Стоя лицом к тренеру, дети делают несколько ступающих шагов. Дети проходят ступающим шагом (10 м) до флажка. После этого тренер предлагает снять лыжи и походить без них (10 м), стараясь высоко поднимать ноги.

Занятие 51-53

Развивать чувство равновесия при передвижении на лыжах. Закреплять умение ходить ступающим шагом. Пробежка до флажка (10 м). Обратно идти спокойно. Закрепить лыжи. Упражнения на лыжах: вытянуть руки вперед и спрятать их назад — «Где же наши ручки?»; выставлять поочередно правую и левую ногу с лыжей — «Где же наши ножки?»; делать небольшие приседания — «пружинку». Дети идут на лыжах ступающим шагом по прямой (10 м). Тренер идет рядом, помогая им советом, замечаниями. Затем проводится игра «Лошадки». Воспитатель предлагает детям дойти на лыжах до определенного места (10 м). После этого они снимают лыжи и бегут до флажка по утопанному снегу (10 м), обратно все идут шагом.

Занятие 54-56

Познакомить со скользящим шагом. Учить детей ориентироваться в пространстве; закреплять навык передвижения ступающим шагом. Встать на лыжи и закрепить ногу в лыжном креплении. Упражнения на лыжах: «Петушки машут крыльями» (стоя на лыжах, дети поднимают и опускают руки, как бы машут крыльями), «пружинка», поочередное поднятие

правой и левой ноги с лыжами (4—5 раз). Воспитатель показывает скользящий шаг. Затем дается задание пройти (10 м) до синего флажка скользящим шагом-2-3 раза, (10 м) до красного — ступающим шагом-2-3 раза. Разрешить детям 5 минут свободного скольжения. Занятие заканчивается ходьбой без лыж с высоким подниманием ног.

Занятие 57,58

Учить делать повороты переступанием; обходить предметы (клумбу, беседку, скамейку) на участке детского сада; продолжать обучение скользящему шагу. Упражнения на лыжах: «Петушки машут крыльями», «пружинка», поочередное выдвижение ног с лыжей вперед-назад. Ходьба скользящим шагом за воспитателем по лыжне (30 м). Затем воспитатель показывает детям поворот переступанием и говорит: «При повороте налево нужно приподнять носок левой лыжи и, прижимая задний конец лыжи к снегу, отвести его немного влево. Затем приподнимается правая лыжа и приставляется к левой и т. д.». Дети повторяют это движение. Вместе с воспитателем они обходят беседку и скамейку на участке детского сада. Занятие заканчивается пробежкой без лыж (10 м), обратно дети идут шагом.

Занятие 59,60

Учить детей спуску с очень пологого склона с длиной ската 3—4 м. Закреплять навык ступающего и скользящего шага. Упражнения на лыжах: «Где же наши ручки?», «пружинка», хлопки руками и притопывание ногами. Передвижение детей по лыжне — 30 м (до синего флажка дети идут 10 м ступающим шагом, «как лошадки», до желтого флажка 10 м широким скользящим шагом, «как лисички, чтобы не заметил охотник», до зеленого флажка 10 м бегут, делая разбег 1—2 шага и скольжение («лисички убегают от охотника») повторить 2-3 раза. В конце лыжни дети проходят под воротца из лыжных палок, мягко сгибая ноги. Пройдя воротца, выпрямляются и делают хлопок над головой. Показать детям спуск со склона, низко присесть, вытянув руки вперед. Дети спускаются 3—4 раза. Занятие заканчивается небольшой пробежкой вокруг лыж, дети чистят лыжи и ставят их в стойку.

Занятие 61-63

Учить переставлять лыжи «лесенкой», перешагивая через параллельно лежащие на снегу палки. Закреплять навыки скользящего шага, спусков с невысокого склона. Упражнения на лыжах: хлопки руками («поймай комара»), «пружинка». Ходьба скользящим шагом 30 м, обходя встречающиеся препятствия (скамейки, беседки и т. д.)- 2-3 раза. После этого дети перешагивают поочередно три гимнастические палки, лежащие на снегу, на расстоянии шага друг от друга. Тренер обращает внимание детей на то, чтобы они, перешагивая через каждую палку, ставили лыжи ровно, параллельно друг другу. Затем дети выполняют это же упражнение без палок вправо и влево. Спуск на лыжах с пологого склона 3 раза. Свободное катание детей — 5 минут. Занятие заканчивается спокойной ходьбой.

Занятие 64 -67

Обучать подъему «лесенкой», спуску с невысокого склона в низкой фиксированной стойке. Закреплять навык ходьбы на лыжах скользящим шагом. Упражнение на лыжах: хлопок руками над головой, «пружинка». Ходьба скользящим шагом по учебной лыжне (50 м)-2-3 раза. Спуск с пологого склона при длине ската 6 м. Дети спускаются 2—3 раза и поднимаются «лесенкой». (10 м), согласовывая движения рук и ног. Занятие заканчивается непродолжительной ходьбой без лыж по снежному коридору.

Занятие 68,69

Познакомить детей с торможениями лыжами «упором». Закреплять навык скользящего шага, спусков в средней стойке и подъемов. Упражнения на лыжах: поочередное поднятие правой и левой ноги с лыжей, боковые шаги на лыжах (5 шагов влево и 5 шагов вправо), поворот переступанием «веер» вокруг носков и пяток лыж. Дети идут по учебной лыжне.. Спуск в средней стойке 4 раза. Затем тренер показывает спуск с торможением «упором». Отмечает, что торможение помогает замедлить скорость движения, избежать падения. Показывая движение, тренер говорит, что при торможении «упором» пятка одной лыжи выдвигается вперед в сторону. Лыжа ставится на ребро и ею производится торможение. Другая лыжа продолжает скользить, и на нее переносится тяжесть тела. Дети выполняют движение вначале на месте, затем при спуске с очень пологого склона 3—4 раза. Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж.

Занятие 70,71

Закреплять навык скользящего шага, спусков в средней стойке и подъемов. Повторение торможения лыжами «упором». Пробежка без лыж (15 м). Упражнения на лыжах: поочередное поднятие правой и левой ноги с лыжей, боковые шаги на лыжах (5 шагов влево и 5 шагов вправо), поворот переступанием «веер» вокруг носков и пяток лыж. Спуск в средней стойке 4 раза. Затем повторение и закрепление спуска с торможением «упором». Дети выполняют движение вначале на месте 3-4 раза. После этого проводится спуск со склона и торможение лыжами «упором» 3-4 раза. Занятие заканчивается спокойной ходьбой без лыж.

Занятие 72

Лыжные гонки, соревнования.

1.4. Планируемые результаты

По итогам обучения по данной программе учащиеся
Знают:

- технику безопасности на занятиях общей физической и лыжной подготовке;
- основы здорового образа жизни.

Умеют:

- описывать и демонстрировать (выполнять) определенные упражнения общей физической и лыжной подготовки.

Владеют:

- техникой выполнения физических упражнений.

Предметные, метапредметные, личностные результаты освоения программы

Предметные результаты:

- развитие знаний в области физической культуры и спорта;
- умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности состояние здоровья;
- расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- умение регулировать самостоятельно физическую нагрузку, следить за своим самочувствием.
- Умение бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Личностные результаты:

- умение мотивировать себя к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- умение проявлять морально-этические и волевые качества, дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- умение планировать свою деятельность и следовать плану;
- контролировать и корректировать этапы работы;
- умение ставить и достигать цели, сравнивать цель и результат;
- умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1. Календарный учебный график

Режим организации занятий по данной общеобразовательной программе определяется учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным санитарными правилами к устройству, содержанию и

организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей от 28 сентября 2020 г. № 28 (СП 2.4. 3648-20). Начало учебного года – 01 сентября. Окончание учебного года – 31 мая.

№ п\п	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы	Количество учебных дней
1	1	72	36	2 раза в неделю: 1 занятие – 1 час (1 час – 30 минут)	72

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Крепыш» (стартовый уровень) необходимы следующие материально-технические условия:

1. Гимнастические скамейки
2. Стульчики
3. Гимнастическая стенка
4. Наклонная доска
5. Мячи
6. Гимнастические палки
7. Плоские кольца
8. Обручи
9. Утяжеленные мячи
10. Скакалки
11. Мешочки с песком
12. Детские гантели
13. Фитболы
14. Кегли
15. Большие и малые кубы
16. Дуги
17. Бревно
18. Мячики-ежики
19. Дорожки и коврики
20. Гимнастические маты
21. Лыжи
22. Детские тренажеры
23. Сухой бассейн

Информационное обеспечение

Для успешной реализации программы разработан учебно-методический комплекс, который включает: календарный учебный график, методические материалы по организации образовательной деятельности, электронные учебные материалы, дидактические разработки, контрольно-оценочные материалы, нормативно-правовое обеспечение.

Кадровое обеспечение

Согласно пункту 15 приказа министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 9 ноября 2018 г. N 196: «Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам». Программу реализует педагог дошкольного образования, обладающий профессиональными компетенциями в предметной области, знающий специфику дополнительного образования, имеющий практические навыки в сфере организации работы.

2.3. Формы аттестации/ контроля

Оценка качества освоения программы проводится в течение всего времени обучения и осуществляется в виде:

Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
Начальный или входной контроль		
В начале учебного года	Определение уровня развития детей, их творческих способностей	беседа, опрос
Текущий контроль		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности воспитанников в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и	Выполнение практических заданий, педагогическое наблюдение

	средств обучения.	
Итоговый контроль		
В конце учебного года	Определение изменения уровня развития детей, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения. тестирование;	Соревнования, открытые занятия для родителей; показательные выступления.

Для определения уровня освоения предметной области и степени сформированности основных общеучебных компетенций учащихся проводится мониторинг результатов обучения, позволяющий выявить уровень приобретенных знаний, умений, навыков в результате освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Мониторинг включает в себя два основных блока оцениваемых параметров: теоретическую и практическую подготовку. Теоретическая подготовка включает процесс овладения:

Теоретическими знаниями по программе, которые должны соответствовать программным требованиям; знание правил безопасного поведения на занятиях.

Практическая подготовка предполагает овладение практическими умениями и навыками, предусмотренными программой.

2.4. Оценочные материалы

Для проверки эффективности и качества реализации программы применяются различные виды контроля и способы отслеживания результатов:

Входной контроль (опрос, беседа)

Текущий контроль (практические и творческие задания)

Итоговый контроль (открытые занятия, соревнования).

Диагностика результатов деятельности проводится на различных этапах усвоения материала. В процессе обучения применяются универсальные способы отслеживания результатов: тестирование, анализ выполнения практических заданий, опрос.

2.5. Методические материалы

Форма обучения – очная.

Данная программа объединяет и включает в себя многообразие методов и приёмов и на практике они могут быть реализованы в комплексе:

- словесные: рассказ, объяснение, беседа, дискуссия;
- наглядные: показ;
- практические: обучаясь по программе, учащиеся выполняют практические задания по каждому из разделов и тем программы.

Список рекомендуемой литературы

1. Бабенкова Е.А., Параничева Т.М. «Растим здорового ребенка. Новые стандарты». / Е.А Бабенкова., Т.М. Параничева. – М.: УЦ «Перспектива», 2011. – 97с. – Текст: непосредственный.
2. Бабенкова Е.А. «Как сделать осанку красивой, а походку легкой». /Е.А. Бабенкова. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 153с. – Текст: непосредственный.
3. Гаврилова В.В. Занимательная физкультура для детей 4-7 лет. /В.В. Гаврилова. – М.: Учитель, 2016. – 188 с. – Текст: непосредственный.
4. Галанов А. С. «Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников». / Галанов А.С. – СПб.:Речь, 2007. – 217с. – Текст: непосредственный.
5. Голощёкина М.П. «Лыжи в детском саду» Пособие для воспитателей детского сада. / М.П. Голощёкина. – г. Москва Просвещение, 1988. – 352с. – Текст: непосредственный.
6. О. Е. Громова «Спортивные игры для детей» Методические рекомендации для проведения подвижных игр на воздухе. / О.Е. Громова. – г. Москва Творческий центр, 2013. – 134с. – Текст: непосредственный.
7. Железнова Е.Р.: Развивающая гимнастика с предметами и подвижные игры для старших дошкольников (5-7 лет), Методическое пособие. / Е.Р. Железнова. – «Детство-пресс», г. Санкт-Петербург, 2018. – 94с. – Текст: непосредственный.
8. Каропова Т.Г, «Формирование здорового образа жизни у дошкольников: планирование, система работы». / Т.Г. Каропова. – Волгоград: Учитель, 2011. – 251с. – Текст: непосредственный.
9. Лосева В.С. «Плоскостопие у детей: профилактика и лечение». / В.С. Лосева – М.: ТЦ Сфера, 2017. – 79с. – Текст: непосредственный.
10. Нищева Н.В.: Подвижные игры, упражнения, физкультминутки для развития общей и мелкой моторики. 3-7лет. Методическое пособие. / Н.В. Нищева. – «Детство-пресс», г. Санкт-Петербург, 2021. – 63с. – Текст: непосредственный.
11. Сулим Е.В. «Зимние занятия по физкультуре с детьми 5-7 лет» Планирование. Конспекты. / Е.В. Сулим. – М.: ТЦ Сфера, 2011. – 284с. – Текст: непосредственный.
12. Тарасова Т.А. «Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ». / Т.А.Тарасова – М.: ТЦ Сфера, 2015. – 78с. – Текст: непосредственный.

Оценочные материалы программы «Крепыш»

Диагностирование осанки.

Визуальная оценка осанки – ребенок осматривается совместно с медсестрой. Оценивается прямота позвоночника: при осмотре со стороны спины позвоночник должен выглядеть прямым, а остистые отростки образовывать ровную линию. Даже незначительные искривления свидетельствуют об отклонениях от нормы.

Также определяется:

- одинаковый ли уровень высоты плеч, углов лопаток, сосков;
- одинаковая ли глубина треугольников талии – углов, которые образованы свободно опущенной рукой и выемкой талии;
- симметрия рельефов поясничной области и грудной клетки при наклоне вперед;
- физиологические изгибы позвоночника - при взгляде сбоку должны быть выражены равномерно, и соответствовать примерно толщине ладони ребенка.

Диагностика свода стопы.

Визуальная оценка – ребенок осматривается вместе с медсестрой. Определяется постановка стоп при ходьбе - походка должна быть правильной, не косолапой, без характерного «загребания», с соблюдением симметрии стоп при каждом шаге. Оценивается нет ли О-образной или Х-образной постановки стопы. Оценивается обувь ребенка - при плоскостопии в первую очередь снашивается внутренняя поверхность подошвы и каблука, в норме раньше изнашивается наружная часть.

Ходьба на лыжах

Диагностическая карта обследования уровня физического развития детей
по лыжной подготовке

№	Имя Ф.	Ступающий шаг		Скользкий шаг		Повороты переступанием		Подъем в гору «лесенкой»		Спуск с горы, н/стойке, в/стойке		Торможение с горки		Преодолевают препятствия на пути		Игры на лыжах		Итог	
		Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К		
1																			
2																			
3																			

«+» - выполняет;

«-» - не выполняет