



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА
ГОРОДСКОГО ОКРУГА АНАДЫРЬ»
(МАУ ДО «ДЦТ городского округа Анадырь»)**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 2
от « 13 » января 2022 г/

Утверждаю
Директор МАУ ДО «ДЦТ
городского округа Анадырь»
_____ Т.Л. Максименко
Приказ № 9-о от « 13 » января 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
БЕБИ-СПОРТ**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительная

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель:
Хмельёва Ольга Анатольевна,
педагог дополнительного образования

Анадырь 2022 г.

Пояснительная записка

Содержание данной рабочей программы при двух учебных занятиях в неделю **направлено** на сохранение главной ценности человека - это здоровье. Причём эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организованно воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Сохранение и укрепление здоровья дошкольника – одна из актуальных проблем нашего времени. Однако состояние здоровья детей сегодня далеко не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Оно предъявляет новые, все более высокие требования к человеку (в том числе к ребёнку) – к его способностям и возможностям адаптации. Постоянно увеличивающееся влияние на организм человека разнообразных отрицательных факторов окружающей среды приводит к ухудшению состояния здоровья, как взрослых, так и детей, к снижению их физического и умственного потенциала. Почему сегодня специалисты в области физического воспитания находятся в состоянии поиска организованных форм занятий, которые вобрали бы в себя, интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области оздоровительной физической культуры. Одним из интересных направлений такого поиска является занятия общей физической подготовкой.

Понимание воспитательной ценности физической культуры – важное условие процесса физического воспитания детей и формирование их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигаться активно. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремлённости.

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности обучающегося. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **задач**, направленных на:

- 1) укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- 2) обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- 3) развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- 4) приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- 5) воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- 6) содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Актуальность данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой. Существуют разные дополнительные программы по физкультурно – оздоровительному направлению, но многие из них направлены на развитие тех физических качеств, которые необходимы для занятий определенным видом спорта. Данная же программа развивает общие физические качества дошкольников. Дети старшего дошкольного возраста более эмоциональные,

поэтому для них подходит больше программа «Общая физическая подготовка» или просто «ОФП» в игровой форме.

Особенностью данной программы является 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.

Занятия общей физической подготовкой не только добавляют настроения, улучшают фигуру, но и оздоравливают весь организм. Кстати, научные исследования, проведённые учёными, показали, что общая физическая подготовка незаменима для профилактики и лечения многих недугов.

Решая задачи физического воспитания, инструктору необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у детей потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Обучающихся необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Уровни программы.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной**. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого обучающегося. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел ребёнок заниматься в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей обучающегося.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы Учреждения.

Срок реализации программы – 1 год.

Категория детей – 5-6 лет.

Режим занятий - 2 раза в неделю во второй половине дня, длительность – 30 - 40 минут. Программа рассчитана на 74 часа в год.

Наполняемость группы составляет 15 человек. Данная программа разработана с учётом возрастных особенностей дошкольников, их физического развития.

Структура занятия:

1. Аэробная разминка и суставная гимнастика – 7 мин..
2. Основная часть (в зависимости от цели занятия) – 15 мин,
3. Подвижные игры – 10 мин.
4. Релаксация- 2-3 мин.

Занятие включает аэробную нагрузку, растяжку, упражнения на развитие координации, и баланса, упражнения общей физической подготовки и упражнения на гимнастических снарядах.

Задачи физического воспитания обучающихся 5-6 лет.

Образовательные:

1. Приобретение знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП.
2. Освоение правильных знаний, умений и навыков, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по ОФП.

3. Освоение правил, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий общей физической подготовкой.

Воспитательные:

1. Содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности.

2. Содействие становлению и развитию положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели, воспитанность.

Оздоровительные:

1. Содействие укреплению здоровья обучающихся, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия.

2. Профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами аэробики.

3. Повышение умственной работоспособности.

4. Освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами ОФП.

На занятиях ОФП обучающиеся должны соблюдать:

1) правила личной гигиены и закаливания организма;

2) культуру поведения и взаимодействие во время коллективных занятий и соревнований;

3) профилактику травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

4) экипировку и использование спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

1) согласовывать своё поведение с интересами коллектива;

2) при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности;

3) сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Планируемые результаты

1. Развитие основных физических качеств, координационных и ритмических способностей, гибкости, ловкости, выносливости, чувства динамического равновесия.

2. Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

3. Формирование культуры движений, правильной осанки, потребности в здоровом образе жизни.

4. Обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.

5. Формирование такие качества личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности.

Обучающиеся получают возможность научиться:

1) выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;

2) характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

3) выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

4) выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

5) выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- б) выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- 7) выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- 8) выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- 9) выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- 10) целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- 11) выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- 12) сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- 13) выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- 14) играть в баскетбол, футбол и перестрелку по упрощённым правилам;
- 15) выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Учебный (тематический) план

№ п/п	Наименование раздела, тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Лёгкая атлетика(подвижные игры) Выполнение диагностических упражнений на ловкость, прыгучесть, силу. Развивать скорость движения. Равномерный бег и челночный бег. Прыжки в длину с места. Высокий и низкие старты. Подвижные игры с высокой активностью.	34	-	34
2.	Гимнастика Основы знаний. Правила поведения и безопасности во время занятий гимнастикой. Кувырки. Перекаты. Лазание и перелазание разными способами. Равновесие. Висы и упоры.	20	-	20
3.	Подвижные игры Развитие силовых и скоростных качеств через подвижные игры. Эстафеты. Упражнения с мячом. Прыжки через скакалку. Ведение баскетбольного мяча.	20	-	20
Итого:		74		74

Содержание учебного (тематического) плана

Раздел 1. «Лёгкая атлетика»

Тема 1.1. Выполнение диагностических упражнений на ловкость, прыгучесть, силу (34 часа).

Практика (34 ч.). Специальные беговые упражнения на скорость. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег с ходу. Финиширование. Челночный бег 3x10 м. Техника

разворотов, коротких ускорений и торможения. Контрольные упражнения в беге. Челночный бег 3*10. Специальные упражнения. Прыжок с места и с разбега. Техника разбега, отталкивания, полёта и приземления. Прыжок прогнувшись и согнув ноги. Контрольные упражнения в прыжках. Изучение техники метания. Контрольные упражнения в метании. Выполнение нормативов по лёгкой атлетике. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту способ «перекидной», «перешагивание».

Раздел 2. «Гимнастика»

Тема 2.1 Спортивная гимнастика (20 часов).

Практика (20 ч). Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнёром, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастики.

Спортивная гимнастика. Висы, упоры, кувырки, перевороты, соскоки. Изучение комбинаций. Кувырки, берёзка, стойка на руках, упражнения в парах. Стойки. Перекаты. Группировки. Лазание по гимнастической стенке. Соединение элементов.

Раздел 3. «Подвижные игры»

Тема 3.1 Подвижные игры.

Практика (20 ч). Развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Освоение универсальных умений в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Изложение правил и условий проведения подвижных игр. Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Умение владеть мячом.

Формы аттестации и оценочные материалы

Осуществляя контроль за общей физической подготовкой детей, посещающих секцию дополнительного образования «Беби-спорт», целесообразно проводить испытания по предлагаемой ниже тестовой программе дважды в течение учебного года: на первом занятии и на последнем.

Предлагаемые детям двигательные тесты сравнительно просты, однако, учитывая возрастные особенности испытуемых, необходимо, чтобы дети заблаговременно освоили контрольные упражнения достаточно хорошо, чтобы при тестировании основное внимание было направлено на достижение результата.

Учитывая психологические особенности дошкольников, тестирование проводится в форме состязаний, в игровой форме. Такая обстановка вызывает у детей показать свой лучший результат. Перед каждым тестовым упражнением детям даются пробные попытки для оценки общей физической подготовленности детей посещающих спортивно – оздоровительную секцию «Беби-спорт».

Нормативы для оценки результатов в челночном беге на 3 х 10 м. (с.) (ловкость)

Мальчики: низкий, средний, высокий уровень:

> 11,8 < 11,0 < 10,7

Девочки: низкий, средний, высокий уровень:

> 12,0 < 11,5 < 10,8

Нормативы для оценки результатов в прыжке в длину с места (в см) (сила ног)

Мальчики: низкий, средний, высокий уровень:

< 110 см > 130 см > 140 см

Девочки: низкий, средний, высокий уровень:

< 100 см > 120 см > 130 см

Нормативы для оценки результатов броска теннисного мяча на расстояние, дистанция 6 м.

Девочки: низкий, средний, высокий уровень:

< 1р. > 2р. > 3р

Мальчики: низкий, средний, высокий уровень:

<2р. <3р. <4р.

Нормативы для оценки результатов гибкость. Наклоны туловища вперед, стоя на скамейке, см.

Мальчики: низкий, средний, высокий уровень:

< 4 см > 6 см > 8 см

Девочки: низкий, средний, высокий уровень:

< 5 см > 7 см > 10 см

Контрольно- измерительные материалы:

1. Рулетка.
2. Секундомеры.
3. Планка для сгибания и разгибания рук в упоре лежа.
4. Планка для прыжков в длину.
5. Планка для измерения наклона вперед.

Организационно-педагогические условия реализации программы Материально-технические условия реализации программы

№	Название оборудования и спортивного инвентаря
1.	Скамейка гимнастическая
2.	Шведские стенки
3.	Перекладины навесные
4.	Баскетбольные кольца
5.	Стойка волейбольная
6.	Сетка волейбольная
7.	Мячи футбольные
8.	Мячи волейбольные
9.	Мячи баскетбольные
10.	Мячи набивные
11.	Маты
12.	Гандбольные ворота
13.	Манишки
14.	Скакалки
15.	Фишки
16.	Щиты баскетбольные пластиковые
17.	Козёл гимнастический
18.	Конь гимнастический
19.	Мост гимнастический
20.	Обруч гимнастический
21.	Гимнастические палки

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. Рекомендовано Главным управлением школ министерства просвещения. Москва - Просвещение 1986 г.
2. М.А.Васильева, В.В.Гербова, Т.С.Комарова Программа воспитания и обучения в детском саду. 2006 г допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.
3. Вологина Л.Н., Курилова Т.В. « Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет» Москва, Гном и Д-2004 г.
4. Викулов А.Д., Бутин И.М. « Развитие физических способностей детей» Ярославль; Гринго-1996 г.
5. Кириллова Ю.А. « Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей средней и логопедической группы», Санкт-Петербург «Детство-пресс»-2005 г.
6. КуценкоТ.А., МедяноваТ.Ю. «365 весёлых игр для дошкольников», Ростов -на-Дону; Феникс-2005 г.
7. Пензулаева Л.И. « Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5- ти лет. Москва Владос-2001г.
8. Рунова М.А., « Двигательная активность ребёнка в детском саду 5-7 лет, Москва, Мозаика-Синтез, 2000 г.
9. Ю.Маханева М.Д., «Воспитание здорового ребёнка», Москва, Аркти,1997 г.
- 10.Журнал « Дошкольное воспитание» 12.Журнал « Ребёнок в детском саду».

Дополнительный модуль к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Беби-спорт», реализуемый с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Актуальность. В случае введения ограничительных мер связанных с санитарно-эпидемиологической обстановкой в субъекте Российской Федерации или муниципальном образовании для реализации дополнительных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий создаются условия для функционирования информационно-образовательной среды. В соответствии с Распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2020 N P-44 «Об утверждении методических рекомендаций для внедрения в основные общеобразовательные программы современных цифровых технологий» разработан обучающий модуль исключительно с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Срок реализации: модуль с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий рассчитан на 7 часов.

Формы обучения: дистанционная. Обучение проводится на русском языке.

Виды занятий при организации дистанционного обучения:

- 1) offline-занятие (видеозанятие в записи);
- 2) разработанные педагогом тесты, викторины с текстовым комментарием;
- 3) фрагменты и материалы образовательных интернет-ресурсов;
- 4) адресные дистанционные консультации.

Режим занятий.

Для дополнительного образования СанПиНа для дистанционного обучения нет, поэтому в настоящее время можно ориентироваться на соответствующие требования СанПиНа для общеобразовательных учреждений.

Согласно требованиями СанПиНа от 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (раздел X. Гигиенические требования к режиму образовательной деятельности), продолжительность онлайн-занятия, а также время самостоятельной работы учащихся среднего школьного возраста за компьютером, планшетом или другим электронным носителем не должно превышать 30 минут.

Учебный (тематический) план

№ п\п	Наименование раздела, тема	Часы	Форма занятия	Форма контроля
1	Легкая атлетика Развитие скоростно-силовых качеств	2	Онлайн-занятие: https://www.youtube.com/watch?v=qjsVMCzd-Nk	Видео-отчет
2	ОРУ с гимнастической палкой	2	Онлайн-занятие: https://www.youtube.com/watch?v=62kxmLtwLac	Видео-отчёт
3	ОРУ с обручем	3	Онлайн-занятие: https://www.youtube.com/watch?v=hkFH_WWfdMw	Видео-отчёт

Контроль посещения занятий и освоения учебного материала обучающимися

Для контроля и оценки результатов обучения, подтверждения факта проведения

занятия рекомендуется использовать следующие способы дистанционного взаимодействия:

- 1) размещение обучающимися учебного материала в группе WhatsApp;
- 2) выполнение обучающимися контрольных или тестовых заданий, предъявляемых педагогу в электронном виде.

Способы коммуникации

В ходе реализации программы будут использоваться следующие формы осуществления связи с обучающимися: телефонные мессенджеры WhatsApp, Telegram, Instagram.

Способы осуществления обратной связи

Возможные формы осуществления текущей и промежуточной диагностики результатов обучения, связанные с использованием возможностей дистанционного и электронного обучения (онлайн, офлайн-опрос, офлайн-тестирование, фото-отчет, видео-отчет, онлайн-беседа, офлайн-выставка).