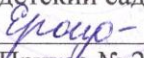


Муниципальное учреждение Отдел образования администрации муниципального
образования «Горномарийский муниципальный район»
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
"Кулаковский детский сад "Солнышко"

ПРИНЯТА
педагогическим советом МБДОУ
Кулаковский детский сад «Солнышко»
Протокол № 1 от «1» сентября 2022 года

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ Кулаковский
детский сад «Солнышко»
 /Л.М. Ерондейкина/
Приказ № 25Г от «1» сентября 2022 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Быстрее, выше, сильнее»
возраст детей: 5-6 лет
срок реализации 1 год

ID программы: 7531

Направленность программы: физкультурно-спортивной направленности

Уровень программы: ознакомительный

Категория 5-6 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 30

**Разработчик программы: Сергунина А.А.,
воспитатель**

с. Кулаково
2022 год

Раздел.1 Комплекс основных характеристик образования

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Быстрее, выше, сильнее» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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».

Направленность: Физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность. Программа реализуется в соответствии с социальным заказом и запросами родителей, выявленными на основе результатов анкетирования. В целях обеспечения физического развития и формирования личности ребенка многие родители хотят направить своих детей на занятия в физкультурно-спортивные объединения.

Родители отметили важность приобщения к здоровому образу жизни, двигательной активности, укреплению здоровья детей, что учитывается в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Быстрее, выше, сильнее».

Занятия помогают развивать двигательную активность, укрепление здоровье детей, повышение мотивации к здоровому образу жизни и приобретению новых знаний в образовательной области «Физическое развитие».

Отличительные особенности программы

Освоение программы поможет в будущем в освоении школьной программы, в частности такие учебные предметы, как физкультура, математика.

Программа дополняет материал, который дети изучают на занятиях физической культуры в детском саду. Она направлена на полноценное физическое развитие, совершенствование всех функций организма, охрану жизни и укрепления здоровья детей, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно – волевых качеств.

Адресат программы. Программа курса рассчитана для воспитанников в возрасте 5-6 лет, которые имеют

интерес к занятиям по физической культуре. Наполняемость групп – 10 - 13 человек.

Сроки реализации. Программа рассчитана на 1 год обучения. Воспитанники получают общее понятие о роли и значении регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека.

Объем программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Быстрее, выше, сильнее» рассчитана на 1 год обучения, 30 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 25 минут .

Формы организации образовательного процесса: групповые и индивидуальные. Виды деятельности: беседа, практические занятия, самостоятельная работа, мастер - классы, творческие мастерские, выставки, экскурсии, праздники. Условия, формы и технологии реализации программы «Быстрее, выше, сильнее» учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся.

Программа базируется на основных принципах дополнительного образования:

- выбор различных видов деятельности, в которых происходит личностное и профессиональное самоопределение учащихся;
- вариативность содержания и форм организации образовательного процесса;
- адаптивность к возникающим изменениям.

Педагогический процесс основывается на принципе индивидуального подхода к каждому ребенку. Задача индивидуального подхода – наиболее полное выявление персональных способов развития возможностей учащегося, формирование его личности и возраст учащихся. Индивидуальный подход помогает отстающему обучающимся наиболее успешно усвоить материал и стимулирует его творческие способности, а для учащихся, чей уровень подготовки превышает средний показатель по группе, позволяет построить индивидуальный образовательный маршрут.

Уровень программы: ознакомительный, стартовый.

№	Уровень	Год обучения	Уровень освоения
1	Стартовый	1 год	Воспитанники получают общее понятие о роли и значении регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека.

Особенности организации образовательного процесса

Основная организационная форма обучения групповая. Подгрупповая форма в (форме команд) возможна при проведении соревнований в рамках итоговой аттестации.

Режим занятий: 1 год обучения - 1 раза в неделю по 1 академическому часу (25 (25 мин) часов в год).

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы:

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья.

Задачи:

1. Обучить технике выполнения физических упражнений.
2. Сформировать знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств.
3. Привить интерес к систематическим занятиям по физической культуре.

Основные задачи теоретических занятий:

- дать необходимые представления о значении физических упражнений в жизни и здоровье человека, о личной гигиене, технике безопасности на занятиях, о различных видах спорта, знакомить детей с понятием, как рациональный отдых.

Основные задачи практических занятий:

- упражнять в умение контролировать технику выполнения движений;
- обучать способам самоконтроля и самооценки;
- совершенствовать навыки самоорганизации детей в подвижных играх, спортивных играх;
- создать условия для разностороннего развития детей.

1.3. Содержание программы.

Содержание программы 1 года обучения

1. Вводная часть. Теоретическая часть:

Проведения инструктажей (ПБ; по противодействию терроризму и действиям в экстренных ситуациях; ОТ при проведении массовых мероприятий; ТБ детей и подростков при работе с колющими, режущими приспособлениями; ПДД).

Практическое задание: мониторинг, тренировочные занятия; Формы контроля: беседа, физические

упражнения, соревнования. Основные задачи теоретических занятий:

- дать необходимые представления о значении физических упражнений в жизни и здоровье человека, о личной гигиене, технике безопасности на занятиях, о различных видах спорта, знакомить детей с понятием, как рациональный отдых.

Основные задачи практических занятий:

- упражнять в умение контролировать технику выполнения движений;
- обучать способам самоконтроля и самооценки;
- совершенствовать навыки самоорганизации детей в подвижных играх, спортивных играх;
- создать условия для разностороннего развития детей. "Что такое правильная осанка"

Теоретическая часть: Беседа о скелете и осанке.

Практическая часть: Проверка осанки, измерение роста, веса.

Формы контроля: Беседа, физические упражнения "Резиновые двигатели".

Теоретическая часть: Беседа о мышцах и о том, как их укреплять.

Практическая часть: Комплекс упражнений для всех групп мышц.

Формы контроля: Физические упражнения "Живое дерево"

Теоретическая часть: Беседа об органах дыхания

Практическая часть: Упражнения на дыхание

Формы контроля: Физические упражнения

"Волшебная вода".

Теоретическая часть: Беседа "Почему надо беречь сердце" *Практическая часть:* упражнения

для мышц туловища *Формы контроля:* физические упражнения

"Почему мы двигаемся"

Теоретическая часть: Почему надо соблюдать здоровьесберегающее поведение.

Практическая часть: Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия

Формы контроля: Физические упражнения "Мы – силачи"

Теоретическая часть: Почему надо беречь и укреплять

Практическая часть: Комплекс упражнений укрепляющий мышечный корсет.

Формы контроля: Физические упражнения "Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья"

Теоретическая часть: Беседа о пользе закаливания и занятий физкультурой, прогулок на свежем воздухе.

Практическая часть: Показ и объяснение приёмов закаливания, массажа, самомассажа.

Формы контроля: Соревнования, эстафеты "Береги ноги смолоду"

Теоретическая часть: Беседа о соблюдении гигиенических требований для предупреждения заболевания ног.

Практическая часть: Выделить функции стопы; (воспринимает температуру пола, чувствует гладкую или шероховатую, влажную или сухую поверхность)

Формы контроля: Физические упражнения "Живой панцирь"

Практическая часть: Упражнять в ходьбе «гусиным шагом», упражнять в подтягивании, сведении лопаток.
Учить массажу стопы;

Формы контроля: Физические упражнения

" Учимся правильно дышать, чтобы помочь позвоночнику"

Практическая часть: Комплекс упражнений на дыхание.

Формы контроля: Физические упражнения "Секрет здоровья"

Практическая часть: упражнения регулирующие мышечный тонус.

Формы контроля: Беседа, физические упражнения

"Если нравится тебе, то делай так..."

Практическая часть: выполнять прыжки через короткую скакалку, длинную скакалку

Формы контроля: физические упражнения "Весёлые спортсмены»"

Практическая часть: Упражнения на овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек в волейболе.

Научиться управлять мячом

Формы контроля: эстафеты "

Я - гимнаст (ка)"

Практическая часть: выполнять акробатические упражнения

«Группировка», «Перекат».

Формы контроля: физические упражнения "Лыжники"

Теоретическая часть: ОБЖ правила поведения на лыжах. Меры безопасности

Практическая часть: Освоение техники лыжных ходов *Формы контроля:* Ходьба на лыжах.

Соревнования "Путешествие по радуге здоровья"

Теоретическая часть: Беседа о закаливании и укрепления своего организма

Практическая часть: Отработка комплексов упражнений "Кошка", "Кобра", "Плавающая рыбка"

Формы контроля: Физические упражнения "Мой весёлый звонкий мяч"

Практическая часть: перебрасывать мяч друг другу разными способами, отбивать мяч на месте, прокатывать мяч одной (двумя) руками, подбрасывание мяча максимальное количество раз.

Формы контроля: Физические упражнения

"Не страшны нам зимние морозы, если закаляться"

Практическая часть: Эстафеты со спортивным оборудованием (обручи, мячи, гимнастические палки, кегли)

Формы контроля: Физические упражнения. Эстафеты. "Мы – спортсмены просто класс!"

Практическая часть: Разучить элементы баскетбола (отбивание мяча, передача мяча, бросание в корзину)

Формы контроля: Физические упражнения "Игровая карусель"

Практическая часть: Отработка прыжков с продвижением вперед.

Формы контроля: Физические упражнения "Спортивный марафон"

Практическая часть: Бег с преодолением препятствий.

Формы контроля: Игры - эстафеты

"Я здоровье берегу - быть здоровым я хочу"

Практическая часть: Обучить правилам игры в футбол, упражнения на овладение техникой передвижения, ударов по мячу, остановок мяча, техникой ведения мяча.

Формы контроля: Физические упражнения

"Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка"

Практическая часть: овладение техникой передвижения, ударов по мячу.

Формы контроля: Беседа, Физические упражнения

«Мы спортсмены просто – класс, посмотрите-ка на нас». *Практическая часть:* полоса препятствий

Формы контроля: Физические упражнения «Путешествие по Спортландии»

Практическая часть: полоса препятствий

Формы контроля: Игры – эстафеты

Формы контроля: участие в соревнованиях, конкурсах, динамика развития физических качеств.

1.4 Планируемые результаты

.Метапредметные

- значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья.

Личностные

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.

Предметные

- основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур; причинах травматизма на занятиях физической культурой и правила предупреждения;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

Условия реализации программы предполагают единство целей, содержания, форм и методов, обеспечивающих успешность процесса социальной адаптации обучающихся к современному социуму.

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал;
- Спортивная площадка;
- Наглядные пособия

Информационно-методическое обеспечение:

- специализированная литература, иллюстрации, таблицы, плакаты;
- звуковые и смешанные (аудио и видео) методические материалы.

Кадровое обеспечение: воспитатель, образование высшее.

Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план 1 года обучения

		Кол-во часов	
--	--	--------------	--

№	Тема занятий	всего	теория	практика	Форма контроля
1	«Что такое правильная осанка»	2	1	1	Беседа, физические упражнения
2	«Волшебная вода»	1		1	Физические упражнения
3	«Мы силачи»	1		1	Физические упражнения
4	«Почему мы двигаемся»	2	1	1	Физические упражнения
5	«Береги ноги смолоду»	1		1	Физические упражнения
6	«Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья»	1		1	Беседа, физические упражнения
7	«Живой панцирь»	2		2	Физические упражнения
8	«Учимся правильно дышать»	2	1	1	Физические упражнения
9	«Секрет здоровья»	1		1	Физические упражнения
10	«Цирковые артисты»	1		1	Беседа, физические упражнения
11	«Если нравится тебе, то делай так...»	1		1	Физические упражнения
12	«Резиновые двигатели»	1		1	Физические упражнения
13	«Живое дерево»	1		2	Физические упражнения
14	«Веселые спортсмены»	1		1	Эстафеты

15	«Путешествие по радуге здоровья»	1		1	Физические упражнения
16	«Я - гимнаст(ка)»	1		1	Физические упражнения
17	«Лыжники»	1		1	Ходьба на лыжах, соревнования
18	«Мой веселый звонкий мяч»	1		1	Физические упражнения
19	«Не страшны нам сильные морозы, если закаляться»	1		1	Физические упражнения, эстафеты
20	«Игровая карусель»	1		1	Физические упражнения
21	«Мы - артисты»	1		1	Физические упражнения
22	«Спортивный марафон»	1		1	Игры-эстафеты
23	«Я здоровье берегу - быть здоровым я хочу»	1		1	Физические упражнения
24	«Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»	1		1	Беседа, физические упражнения
25	«Мы спортсмены просто класс»	1		2	Физические упражнения
26	«Путешествие по Спортландии»	1		2	Игры-эстафеты
		30	3	30	

Образовательные результаты 1 года обучения

Метапредметные

- значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

Предметные

- основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур; причинах травматизма на занятиях физической культурой и правила предупреждения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

Личностные

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.

2.2. Календарный учебный график

Общий календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

Ноябрь					Декабрь			
Недели \ даты					Недели \ даты			
1	2	3	4	5	1	2	3	4
1	8	15	22	29	6	12	19	26
1	1	1	1	1	1	1	1	1
5					9			

Январь				Феврал ь				Мар т				Апрел ь				Май				
Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты				
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	5
9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29
1	1	1	1	1	1	1	ПА	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
13				17				21				25				30				

ПА – промежуточная аттестация

ИА - итоговая аттестация

2.3. Рабочая программа Методическое обеспечение 1 года обучения

№ п/п	Раздел, тема	Форма занятий	Приемы, методы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма контроля
----------	--------------	---------------	----------------	---------------------------	--------------------------	-------------------

1	1	«Что такое правильная осанка»	Фронтальная	Беседа о скелете и осанке. Прощупывание костей головы, рук, ног. Проверка осанки, измерение роста, веса. Опыт: как поднимать и переносить тяжести.	Таблица «Скелет человека», ростометр, портфель, гимнастическая палка	Проектор Презентация "Строение человека"	Беседа, физические упражнения
	2	«Режим дня, гигиена, правильное питание»	Групповая	Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Личная гигиена. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. Виды закаливания организма.			
2	3	«Резиновые двигатели»	Фронтальная	Беседа о мышцах и о том, как их укреплять. Комплекс упражнений для всех групп мышц. Перетягивание каната. Игра – имитация «Куклы тряпичные. Куклы деревянные»	Плакат "Мышцы", канат, тренажёры. Гантели, мешочки с песком, набивной мяч – 1кг.		Физические упражнения
	4			Объяснение техники выполнения упражнений для разминки: мышц головы и шеи; упражнений для мышц плечевого пояса; упражнений			

				для мышц рук и кистей; упражнений для мышц туловища			
3	5	«Живое дерево»	Фронтальная	Беседа об органах дыхания. Наблюдение как расширяется грудная клетка при вдохе. Опыт: почему так трудно не дышать? Определение объёма лёгких, наличие воздуха в лёгких, вредное влияние никотина на лёгкие.	Таблица «Органы дыхания», ситуативные картинки, баночки, трубочки для коктейля, полиэтиленовые пакеты	Проектор	Беседа, Физические упражнения
4	6	«Волшебная вода»	Фронтальная	Беседа "Почему надо беречь сердце". Опыт: почему кровь красная? Оказание первой помощи при кровотечении упражнения для мышц туловища; – упражнения для мышц пояса нижних – конечностей.	Таблица «Кровеносная система человека» стакан с водой, мозайка красного цвета, бинт, йод		Физические упражнения
5	7	«Мы - силачи»	Фронтальная	Беседа Почему надо беречь и укреплять позвоночник. - упражнения для мышц пояса верхних – конечностей;	Таблица "Скелет человека" гантели		Физические упражнения
6	8	«Почему мы двигаемся»	Фронтальная	Беседа с детьми. Почему надо соблюдать здоровьесберегающее поведение (помочь детям выделить и осознать двигательные функции ног: возможность выполнять разнообразные действия) и	Гимнастические палочки на каждого ребёнка		Физические упражнения
				рессорную;			

				Объяснение правильного выполнения элементов ходьбы (простой шаг, на полупальцах, на пятках, в приседе). Объяснение команд для перестроения в шеренгу и колонну, для движения группы противходом.			
7	9	«Береги ноги смолоду»	Фронтальная	Беседа о соблюдении гигиенических требований для предупреждения заболевания ног. Выделить функции стопы; (воспринимает температуру пола, чувствует гладкую или шероховатую, влажную или сухую поверхность).	Массажные дорожки с разными наполнителями(песок, гальки, пуговицы, палочки).		Физические упражнения
8	10	«Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья»	Фронтальная	Беседа о пользе закаливания и занятий физкультурой, прогулок на свежем воздухе. Показ и объяснение приёмов закаливания, массажа, самомассажа		Проектор Сюжетные и ситуативные картинки	Соревнования, эстафеты
	11			- упражнения для развития гибкости; – упражнения на осанку; – упражнения на увеличение	Гимнастические маты		

				подвижности в суставах.	
9	12	«Живой панцирь»	Фронтальная	Упражнять в ходьбе «гусиным шагом», упражнять в подтягивании, сведении лопаток. Учить массажу стопы;	
1 0	13	«Учимся правильно дышать»	Фронтальная	(комплексы ОРУ): упражнения на осанку; упражнения на силу мышц ног (приседания, выпады); упражнения для мышц туловища (наклоны вперед и назад); упражнения на силу мышц рук; упражнения для косых мышц туловища	
	14			Закрепить представления детей о сохранении и укреплении своего организма. Комплекс упражнений на дыхание.	Воздушн на каждо
	15			- общие физические упражнения для развития мышц рук, брюшного пресса, спины, мышц ног; - упражнения на осанку;	Гимнаст маты
1 1	16	«Секрет здоровья»	Фронтальная	Научить детей выполнять упражнения регулирующие мышечный тонус.	
1 2	17	«Цирковые артисты»	Фронтальная	Научить детей выполнять акробатические упражнения «Группировка». Формировать и закреплять навык правильной осанки. Поставить правильное дыхание.	Гимнаст маты.
1 3	18	«Если нравится тебе, то делай так...»	Фронтальная	Научить детей выполнять прыжки через короткую скакалку, длинную скакалку.	Скакалк каждого
1 4	19	«Веселые спортсмены»	Фронтальная	Упражнения на овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек в волейболе. Научиться управлять мячом, чувствовать его.	

1 5	20	«Путешествие по радуге здоровья»	Фронтальная	Беседа о закаливании и укрепления своего организма. Отработка комплексов упражнений «Кошка», «Кобра». «Плавающая рыбка»	Скакалка каждого
				Подвижные игры, развивающие прыгучесть, равновесие, координацию движений, ориентирование в пространстве	
1 6	21	«Я - гимнаст(ка)»	Фронтальная	Научить детей выполнять акробатические упражнения Физические упражнения «Группировка», «Пережат»,	
				«Кувырок». Разучивание упражнений «Конькобежец, «Скольжение» совершенствовать ходьбу по ребристой доске	
1 7	22	«Лыжники»	Фронтальная	ОБЖ правила поведения на лыжах. Меры безопасности. Беседа «Какие опасности могут подстергать»: Познакомить детей с лыжным спортом. Вызвать у детей активность, самостоятельность, инициативу. Научить их преодолевать трудности, препятствия, помогать друг другу. Совершенствовать выполнение ранее освоенных движений	Комплексы каждого
			Групповая	Освоение техники лыжных ходов: ступающий и скользящий шаг; подъемы, спуски с небольших склонов	
1 8	23	«Мой веселый звонкий мяч»	Фронтальная	Вызвать у детей интерес и желание выполнять работу с мячом (перебрасывать мяч друг другу разными способами, отбивать мяч на месте, прокатывать мяч одной (двумя) руками,	Мячи на ребенка.

				подбрасывание мяча максимальное количество раз). Ознакомить с некоторыми элементами футбола (пас ногами и т.д.).	
1 9	24	«Не страшны нам морозы, если будем закаляться»	Фронтальная	Эстафеты со спортивным оборудованием (обручи, мячи, гимнастические палки, кегли).	Обручи, кегли, гимнастические палки
2 0	25	«Игровая карусель»	Фронтальная	Отработка ОРУ из положения сидя. Отработка прыжков с продвижением вперед.	
2 1	26	«Мы - спортсмены просто класс»	Фронтальная	Разучить элементы баскетбола (отбивание мяча, передача мяча, бросание в корзину...)	Мячи на ребенка
2 2	27	«Спортивный марафон»	Фронтальная	Обычный бег, с изменение направления движения, в чередовании с ходьбой. Бег с преодолением препятствий.	
2 3	28	«Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»	Фронтальная	Обучить правилам игры волейбол, упражнения на овладение техникой передвижения, ударов по мячу. Разработать тактику игры	
				Спортивная игра: - волейбол	
2 4	29	«Мы спортсмены просто - класс, посмотрите-ка на нас»	Фронтальная	Обычный бег, бег с изменение направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Бег с преодолением препятствий.	Фишки, обручи, поролон дорожки
				Спортивная игра: - футбол	
2 5	30	«Путешествие по Спортландии»	Фронтальная	Беседа о пользе закаливания организма	Скакалки конусы.
				Спортивные игры: - волейбол – баскетбол	

2.4.Условия реализации программы

Метапредметные

- значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья.

Личностные

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- укрепление осанки, улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, скорости, сочетания скорости и силы, равновесия.

Предметные

- основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур; причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилами предупреждения;

- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.

Условия реализации программы предполагают единство целей, содержания, форм и методов, обеспечивающих успешность процесса социальной адаптации учащихся к современному социуму.

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал;
- Спортивная площадка;
- Наглядные пособия

Информационно-методическое обеспечение:

- специализированная литература, иллюстрации, таблицы, плакаты;
- звуковые и смешанные (аудио и видео) методические

материалы. Кадровое обеспечение: воспитатель, образование высшее.

2.5. Формы, порядок текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации.

Диагностический материал

(по общеобразовательной программе "От рождения до школы" под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой)

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

Быстрота – это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий. В качестве тестового упражнения предлагается бег на 30 метров. Длина беговой дорожки должна быть на 5-7 м больше, чем длина дистанции. Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5-7 м ставится хорошо видимой с линии старта чертой ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребёнком движения на финише. По команде «на старт, внимание» поднимается флажок, и по команде «марш» ребёнок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребёнку ещё 3 попытки. В протокол заносится результат лучший из трёх попыток.

Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата. Сила рук измеряется специальным ручным динамометром, сила ног – становым динамометром. Силу плечевого пояса можно измерить по расстоянию, на которое ребёнок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг, а сила нижних конечностей определяется по прыжкам в длину с места. Следует отметить, что и прыжок, и бросок набивного мяча требуют не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называются скоростно-силовыми.

Прыжок в длину с места. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, т.е. положить мат и сделать вдоль него разметку. Для

повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить 3 флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется 3 раза, фиксируется лучшая из попыток.

Ловкость - это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки. Ловкость можно оценить по результатам челночного бега на дистанцию 10м: она определяется как разница во времени, за которое ребёнок пробегает эту дистанцию с поворотом и по прямой. Ребёнку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

Выносливость – это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности, выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов. Выносливость можно оценить по результату непрерывного бега в равномерном темпе: на дистанцию 300 метров. Тест считается выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановки.

Гибкость – это морфофункциональные свойства спорно – двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок. Гибкость оценивается при помощи упражнения – наклон вперёд, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20-25см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребёнок не дотягивается кончиками пальцев до плоскости опоры. Если ребёнок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

Показатели бега на скорость (30м. сек)

(Лескова Г.Н., Ноткина)

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
6 лет	М	7,2-7,5	7,7-8,2	8,3-8,5
	Д	7,6-7,8	8,3-8,8	8,9-9,2

Показатели прыжков в длину с места (см).

(Рунова М.А.)

Возраст	Пол	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
6 лет	М	101,0 и больше	86,3-100,0	85,0 и меньше
	Д	100,0 и больше	88,0-99,6	87,0 и меньше

Метание на дальность способом из-за головы через плечо.

Задача: Определить скоростно – силовые качества в метании на дальность способом из – за головы через плечо.

Для метания на дальность используются мешочки с песком 150 гр. И.п. – стоя лицом по направлению метания, левая нога впереди, правая сзади. Правая рука слегка согнута в локтевом суставе, находится над головой, мешочек в ладони. Ребёнок отводит согнутую руку до отказа назад, выпрямляет её назад – вверх и резким махом руки выполняет бросок вперёд – вверх (необходимо соблюдать траекторию полёта). Чтобы полет мешочка был в прямом направлении использовать зрительный ориентир расположенный выше поднятой руки ребёнка.

Показатели метания мешочков весом 150 гр. правой и левой рукой вдаль. (Лескова Г.П., Ноткина)

Возраст	Пол	Рука	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
6 лет	М	Правая	9,8	7,9	4,4
		Левая	5,9	5,3	3,3

Плавает произвольно																				
Итоговая оценка																				

2.6. Оценочные материалы

<p>Оценка уровня развития</p> <p>1 балл – большинство компонентов недостаточно развиты</p> <p>2 балла – соответствуют возрасту</p> <p>3 балла – высокий</p>	<p>Итоговая оценка</p> <p>Сумму баллов разделить на количество параметров.</p> <p>Высокий уровень – Δ, средний балл - 3 балла Норма - Δ, средний балл - 2 балла</p> <p>Низкий - Δ, средний балл - 1 балл</p>
---	--

2.7 Методические материалы

Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятия	Цели, задачи	Сроки проведения	Примечание
1	Родительское собрание	Ознакомление родителей с данными диагностики, с программой кружка	сентябрь	
2	Экскурсия на лыжную базу «Юность»	Познакомить со спортивным объектом, его историей, наблюдение за тренировкой старших школьников	сентябрь	
3	«Осенний кросс» (в рамках спартакиады «Малыши открывают спорт!»)	Воспитывать силу воли, целеустремленность, выносливость. Закрепить правила поведения на соревнованиях.	сентябрь	
4	Встречи с интересными людьми.	Знакомить со спортсменами, живущими в нашем поселке, воспитывать уважение к старшему поколению	октябрь	
5	Эстафеты «Веселые старты»	Воспитывать дух соревновательности, умение принимать победу и поражение.	октябрь	
6			ноябрь	
7	Мастер класс «Физкультура вместе с мамой»	Привлечь родителей к занятиям физкультурой.	ноябрь	

8	Поход выходного дня на лыжах, совместно с родителями	Закрепить умение ходить на лыжах, прививать любовь к занятиям спортом. Прививать любовь к родному краю.	декабрь	
9	Белая Олимпиада	Развивать силу, выносливость, скоростные навыки.	январь	
10	Мастер-класс совместно с родителями «Витамины так важны»	Формировать привычку к здоровому образу жизни	февраль	
11	Акция «Мы за здоровый образ жизни»	Закрепить знания о поведении в общественных местах,	март	

		закрепить знания о близлежащих улицах.		
12	Соревнования среди семей «Мама, папа, я – спортивная семья»	Проведение отбора семей на районные соревнования	апрель	
13	«Эстафета мира» - в рамках спартакиады «Малыши открывают спорт»	Воспитывать командный дух	май	
14	Родительское собрание «Подводим итоги»	Подведение итога за год.	май	

Рабочая программа воспитания.

Воспитательный компонент программы разработан в соответствии с Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся.

Воспитательная работа осуществляется в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Быстрее, выше, сильнее» и имеет 2 важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Цель: Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности обучающегося, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи:

1. Способствовать развитию личности, способной формировать собственное мировоззрение и систему базовых ценностей.

2. Сформировать умение самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности обучающихся.

2. Развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности.

Результат воспитания – это достигнутая цель, те изменения в личностном развитии обучающихся, которые они приобрели в процессе воспитания.

Планируемые результаты:

- Проявление творческой активности обучающихся в различных сферах социально значимой деятельности;
- Развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- Формирование позитивной самооценки, умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности.

Формы работы направлены на работу с коллективом учащихся и родительской общественностью.

Работа с коллективом обучающихся:

- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;

- формирование навыков по этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение практическим умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- содействие формированию активной гражданской позиции;

- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

Работа с родителями:

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации), в том числе в формате онлайн.;
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей, тематических и концертных мероприятий, походов в течение года);
- публикация информационных (просветительских) статей для родителей по вопросам воспитания детей в группе творческого объединения в социальной сети «ВКонтакте».

Направления воспитательной работы

1. Духовно-нравственное воспитание (формирование ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблеме нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и народов России).

2. Формирование коммуникативной культуры (формирование навыков ответственного коммуникативного поведения, умения корректировать свое общение в зависимости от ситуации, в рамках принятых в культурном обществе норм этикета поведения и общения, а также норм культуры речи; культивировать в среде воспитанников принципы взаимопонимания, уважения к себе и окружающим людям и обучать способам толерантного взаимодействия и конструктивного разрешения конфликтов).

3. Гражданско-патриотическое воспитание (формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, народам Российской Федерации, к себе, как части истории, к своей малой родине, формирование представлений о ценностях культурно-исторического наследия России, уважительного отношения к национальным героям и культурным представлениям российского народа).

4. Воспитание семейных ценностей (формирование ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни).

5. Здоровьесберегающее воспитание и формирование культуры здорового, безопасного образа жизни, организация комплексной профилактической работы (профилактика употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма) (направлено на совершенствование и развитие физических качеств личности, формы и функций организма человека, формирования осознанной потребности в физкультурных занятиях,

двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний, потребности в активном, здоровом образе жизни, негативного отношения к вредным, для здоровья человека, привычкам).

Список литературы для педагога

1. Антонова Л.В. Игры на свежем воздухе. – М.: ООО ИКТЦ «ЛАДА», 2010.
2. Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2007.
3. Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1990.
4. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет»: М.; 1998г.

Список литературы для родителей

1. Мансарлийская Л.Ф., Тюрикова С.В. Способы формирования у детей осознанного отношения к своему здоровью. Научно – практический журнал Инструктор по физкультуре 2009г, №1 стр.65- 70.
2. Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет. – Волгоград: Учитель,2011.

Список литературы для воспитанников

1. Адам Скиннер, Спортопедия.- М.; 2021 г.
[Электронный ресурс]- Режим доступа:
<https://www.google.ru/books/edition/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%BE%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%8F/dVU0EAAAQBAJ?hl=ru&gbpv=1&printsec=frontcover>