

муниципальное дошкольное образовательное учреждение Большенагаткинский детский сад «Березка» МО «Цильнинский район» Ульяновской области

Рассмотрена на заседании
Педагогического совета
протокол № 1
от 27.08.2024г



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Березка»
Ткачев - О.М.Ткачева
приказ № 53 от 27.08.2024г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Малыши-крепыши»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень программы: *стартовый*

Разработчик программы:
Педагог дополнительного образования
Орлова Галина Александровна

с.Большое Нагаткино

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Планируемые результаты освоения программы	8
1.4. Учебный план.....	10
1.5. Содержание учебного плана	10
2. Комплекс организационно-педагогических условий	14
2.1. Календарный учебный график	14
2.2. Формы аттестации/контроля	19
2.3. Оценочные материалы.....	19
2.4. Методическое обеспечение программы	20
2.5. Условия реализации программы.....	23
2.6. Воспитательный компонент	25
3. Список литературы	26

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы:

дополнительная общеразвивающая программа «Малыши-крепыши» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Локальные акты образовательной организации:

Устав образовательной организации МДОУ Большенагаткинский детский сад «Березка» МО «Цильнинский район»;

Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МДОУ Большенагаткинский детский сад «Березка» МО «Цильнинский район»;

Положение о порядке проведения входного, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МДОУ Большенагаткинский детский сад «Березка» МО «Цильнинский район»;

Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в МДОУ Большенагаткинский детский сад «Березка» МО «Цильнинский район»

Уровень освоения программы: стартовый
Направленность (профиль): физкультурно-спортивная

Актуальность программы:

Дошкольный возраст отличается, с одной стороны, интенсивным ростом и развитием детского организма, а с другой – незрелостью, низкой сопротивляемостью к неблагоприятным воздействиям внешней среды. В связи с этим важно своевременно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития. Первостепенное значение при этом имеет использование средств физического воспитания в целях укрепления здоровья и совершенствования межсистемных связей организма. Сложившаяся в настоящее время в дошкольных образовательных учреждениях система физического воспитания оценивается специалистами как недостаточно эффективная и нуждается в совершенствовании. За последние десятилетия состояние здоровья дошкольников ухудшилось: снизилось количество абсолютно здоровых детей и увеличилось число детей, имеющих различные функциональные отклонения в состоянии здоровья, хронические заболевания.

В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребёнка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития ребёнка, особенно опережающего развития, физически одарённого ребёнка.

Выбор педагогом-инструктором данного направления (гимнастика, акробатика) в развитии детей диктуется так же следующим:

- интересом педагога к данному виду деятельности
- слабое здоровье детей (низкий иммунитет, частые простудные заболевания, нарушения зрения и ОДА и т. д.)
- недостаточная двигательная активность детей в течение дня в д/саду и дома (особенно в холодный период года)
- большая загруженность детей сидячими занятиями
- потеря детьми природной гибкости, эластичности и подвижности суставов к концу дошкольного периода
- желание детей реализовать себя в движении
- желание родителей видеть ребёнка физически совершенным: развитым, здоровым, активным...

Отличительные особенности программы:

Программа по обучению детей элементам художественной гимнастики и акробатики в ДОУ является модифицированной. Её содержание базируется на ведущих теоретических идеях программы: «Старт» (Л. В. Яковлева; Р. А. Юдина); «Спортивная наука детям» (применение средств художественной гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста) (С. Б. Шарманова); «Весёлая йога: специально для детей» (О. А. Волков); «Ритмические упражнения, хореография и игры» (Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов)

Программа обеспечивает всестороннее развитие личности в процессе индивидуального физического воспитания ребёнка на основе его психофизиологических особенностей и природных двигательных задатков: «Каждый ребёнок продвигается в своём физическом развитии от программы минимум до программы максимум, независимо от возраста (идеи Л. В. Выготского, Л. В. Занкова).

Так же в программе учитывается гендерный подход, т. е. упражнения для мальчиков имеют силовую направленность, а для девочек грациозную.

Особенностью данной программы является, то, что весь материал разбит на блоки:

1. Подготовительный базис основных гимнастических и акробатических упражнений, который далее в течение учебного года отрабатывается, автоматизируется и модернизируется, переходя из блока в блок (октябрь).
2. Гимнастические и акробатические упражнения, танцевальные движения, игры с обручами (ноябрь, декабрь).
3. Гимнастические и акробатические упражнения, танцевальные движения, игры с мячами (январь, февраль).
4. Гимнастические и акробатические упражнения, танцевальные движения, игры со скакалкой (март, апрель).
5. Гимнастические и акробатические упражнения, танцевальные движения, игры с лентой (девочки – май); спортивный комплекс (мальчики).

Программа предусматривает работу (выполнение упражнений): индивидуально; в парах; подгруппами; фронтально.

Перспективное планирование обеспечивает освоение программного материала в определённой последовательности. Повторяемость занятий позволяет закреплять умения и навыки.

Работа проводится в форме занятий и через взаимодействие с семьёй (домашние задания – упр. гимнастики, растяжки) и воспитателями (организация посещений, развлечений).

Новизна программы:

Новизна программы в отличие от уже существующих состоит в том, что:

- развитие физических способностей детей осуществляется в интеграции учебно-воспитательного процесса и кружковой работы,
- особое внимание уделяется формированию двигательных навыков и закреплению их как условных рефлексов, используя высокую степень повторяемости и оптимальной последовательности применения акробатических и гимнастических упражнений,
- использование оригинальных приёмов, методов, педагогических технологий («Весёлая йога для детей», «Игровой стретчинг», «Гимнастика для развития чувств, ощущений, внимания», музыкальных игр, игр с предметами и без предметов специальной направленности и др.) повышает эмоциональный фон занятий, эффективность выполнения упражнений, позволяет дольше поддерживать интерес детей к занятию в целом.
- Акробатические этюды, игры, шуточные сценки, объединённые в тематические композиции, переносят детей в атмосферу волшебной фантастики и

перевоплощения в сказочных персонажей, копируя их манеры и повадки. Что способствует творческой самореализации детей.

Содержание программы сориентировано на создание психологического комфорта и эмоционального благополучия каждого ребёнка.

Программа представляет собой гибкую систему, которая позволит:

- дать возможность самовыражения для физически активных детей, используя различные средства гимнастики, акробатики, йоги, спортивного танца
- научить ребёнка чувствовать своё тело и владеть им, получая от этого удовольствие и радость
- познакомить с такими видами спорта, как гимнастика и акробатика
- помочь детям найти для себя вид спорта, который в наибольшей степени соответствует темпераменту и физическим способностям

Программа позволяет решать самые разные задачи: развивающие, оздоровительные, личностные, образовательные. Нацелена программа на гармоничное физическое развитие ребёнка, сохранение и развитие его природных физических задатков, укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности, удовлетворении его биологической потребности в движении.

Педагогическая целесообразность.

В основу программы заложено личностно-ориентированное обучение, где во главу ставится личность ребёнка, её самооценку, социальные потребности старших дошкольников:

- в активной самостоятельной деятельности и самоутверждении
- в разнообразном содержательном общении со сверстниками и взрослыми
- в признании своих достижений со стороны окружающих людей
- в обеспечении условий для регулярной активности и отдыха
- в познании и информационном обмене
- в эмоциональной поддержке, любви и доброжелательности окружающих

Адресат программы:

Программа предназначена для обучения детей в возрасте 5-7 лет.

Возраст характеризуется как период существенных изменений в организме ребенка и является определенным этапом созревания организма. В этот период идет интенсивное развитие и совершенствование опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем организма, развитие мелких мышц, развитие и дифференцировка различных отделов центральной нервной системы.

Спортивные занятия для детей 5-7 лет служит важным фактором здорового образа жизни и социально ориентированного поведения. В таком возрасте ребенок имеет повышенную биологическую потребность в двигательной активности. Ее количественные характеристики определяются:

- гендерной принадлежностью;
- типом телосложения;
- уровнем физического развития;
- особенностями высшей нервной деятельности;
- порой года;
- климатическими условиями;

- физиологическими возможностями растущего тела.

Занятия оказывают существенное влияние на физические параметры организма, становление и развитие церебральных структур. Мышечные сокращения во время тренировок стимулируют мозговое кровообращение, что способствует совершенствованию анализаторных систем.

Наполняемость группы: 9-15 чел

Объем программы: 64 часа

Срок освоения программы: 1 год

Форма обучения: Очная

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 академических часа с 10 минутным перерывом. Продолжительность одного академического часа – 45 минут, при электронном обучении или обучении с применением дистанционных технологий – 30 минут.

Особенности организации образовательного процесса:

Набор детей в группу свободный, по желанию детей и родителей, но с учётом медицинских противопоказаний.

Занятия групповые или в подгруппах: мальчики, девочки. Индивидуальные занятия с талантливыми детьми и с детьми, затрудняющимися в каких либо упражнениях. Виды занятий: учебно-тренирующие, игровые, тренинги, творческие отчёты. В течение учебного года обучающиеся дети могут быть участниками праздников, конкурсов.

Ребёнок, выполняющий лучше всех упражнения повышенной сложности и могущий показать и рассказать, как его выполнить, получает звание «инструктор». Результативностью деятельности кружка можно считать проявление у ребенка техники спортивного мастерства.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

Способствовать гармоничному физическому развитию детей, сохранению и развитию их природных физических задатков средствами гимнастики и акробатики.

Задачи программы:

Образовательные:

- Пополнить знания детей о таких видах спорта как акробатика и гимнастика, об их влиянии на физическое развитие и здоровье человека. О том, как спортсмены соревнуются и тренируются, прежде чем выйти на соревнования.
- Обучение в доступной форме основным приёмам техники выполнения акробатических и гимнастических упражнений с предметами и без них.
- Обучать выполнению упражнений в гимнастическом стиле, уделяя особое

внимание гимнастической осанке. Совершенствовать овладение упражнениями, объединяя их в различные связки и комбинации.

- Обучить детей с лёгкостью и с удовольствием владеть спортивными предметами – мячом, обручем, скакалкой, лентой.
- Формировать у ребёнка представления о Здоровом Образе Жизни (ЗОЖ) и выработать устойчивые навыки самостоятельной организации жизнедеятельности, в которой его любимый вид спорта станет неотъемлемой частью последней.
- Научить детей использовать приобретённые навыки в разнообразных жизненных ситуациях.

Развивающие:

- Развивать у детей устойчивый интерес к данному виду спорта и потребность в занятиях гимнастикой и акробатикой. Помочь детям найти для себя вид спорта, который в наибольшей степени соответствует темпераменту ребёнка и его физическим способностям.

- Активизировать и развивать двигательные творческие способности детей.

- Содействовать повышению уровня самооценки ребёнка, веры в собственный талант и способности. Воспитывать стремление к самовыражению и саморазвитию через гимнастические и акробатические способности

- Развивать и закреплять у детей желание, интерес и потребность заниматься физическими упражнениями, а впоследствии уметь организовать свой досуг и вести здоровый образ жизни.

Воспитательные:

- воспитывать целеустремленность, волевые качества личности;
- приобщить к режиму дня спортсмена;
- воспитывать правильное отношение к внешнему виду;
- формировать позитивное отношение к здоровому образу жизни;
- воспитывать дружелюбие, умение взаимодействовать со сверстниками и педагогом.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты:

- Требования к знаниям и умениям, которые должен приобрести обучающийся в процессе занятий по программе (т.е. что он должен знать и уметь):
- Дети умеют с достаточной лёгкостью владеть спортивными атрибутами (мяч, обруч, скакалка, лента...) и техникой выполнения упражнений с ними.
 - Дети умеют владеть своим телом, выполняя движения осознанно, ловко, красиво. Упражнения выполняют – ритмично, одновременно, с нужной амплитудой и силой.
 - Дети знают много упражнений гимнастики и акробатики и умеют соединять их в связку, комбинацию.
 - Овладевают навыками релаксации и восстановления после нагрузки.
 - Повышают уровень физического развития и укрепляют здоровье.

Метапредметные результаты:

- У детей сформирован устойчивый интерес к данному виду спорта и потребность в занятиях гимнастикой и акробатикой.
- Дети с удовольствием проявляют гимнастические, акробатические, творческие способности, стремясь к самовыражению и саморазвитию. Они обретают веру в собственный талант и неповторимость.
- у детей есть желание, интерес и потребность заниматься физическими упражнениями, они применяют свои умения в играх, в свободной деятельности и знают что такое здоровый образ жизни.

Личностные результаты:

Готовность и способность обучающегося к саморазвитию и личностному самоопределению.

- мотивационно-ценностные результаты (мотивация достижения, ценностные ориентации): У детей повышается интерес к занятиям спортом (гимнастикой и акробатикой), потребность в самореализации (желание выступать, пойти в секцию гимнастики), саморазвитии, самосовершенствовании (выполнять более сложные упражнения), двигательная культура, привычка держать осанку.
- когнитивные (знания, рефлексия деятельности): дети знают о развивающем влиянии гимнастики и акробатики на физическое развитие человека, могут объективно оценивать свои результаты, уважительно относясь к результатам товарищей.
- операциональные (умения, навыки): дети осваивают выполнение гимнастических и акробатических упражнений на ковре и снарядах; проявляют элементы творчества, смелость, грациозность; демонстрируют достигнутые результаты гибкости, растяжки, силы, ловкости, координации.
- эмоционально-волевые (уровень притязаний, самооценка, эмоциональное отношение к достижению, волевые усилия). Дети умеют работать в коллективе, достигая положительных результатов благодаря труду, выдержке и настойчивости, радуясь совместным успехам.

1.4. Учебный план

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вступительная беседа: "Что такое гимнастика и акробатика"	2	1	1	Беседа тестирование

	тестирование				
2	Блок: Подготовительный базис упражнений	4	1	3	Выполнение упражнений
3	Блок: Обруч	14	1	13	Выполнение упражнений
4	Блок: Мяч	14	1	13	Выполнение упражнений
5	Блок: Скакалка	14	1	13	Выполнение упражнений
6	Блок: Танцевальные движения с лентой (девочки) Гимнастические, акробатические упражнения (мальчики) тестирование	16	2	14	Выполнение упражнений тестирование
	Всего часов	64 ч	7	57	

1.5. Содержание учебного плана

Занятие 1.

Тема. Вступительная беседа: "Что такое гимнастика и акробатика"

Теория. описание изучаемых терминов и понятий.

Практика: выполнение практических заданий для тестирования (умения и навыки)

- растяжка: шпагат, стрела, наклоны к разведённым ногам
- гибкость: прогибание туловища вперёд, в стороны, назад: «замок, «кольцо», «мостик»;
- мышечный тонус: «самолёт», уголок, рукоход.

Форма контроля: тестирование

Оборудование: рукоход

Релаксация (на каждом занятии)

1 Блок: Подготовительный базис упражнений

Тема. Подготовительный базис упражнений

Теория. Базовые шаги. Движения рук. Подача команд. Построение занятия (разминка, основная часть, медитация, релаксация).

Практика: Настрочная медитация, самомассаж

- Разминочные разогревающие упражнения, суставные гимнастики
- Ритмика, элементы хореографии, пантомимы (волны, взмахи, повороты, равновесие, прыжки)
- Гимнастики и упражнения на растяжку

- Акробатические упражнения (перекаты, кувырки и т.д.), силовые упражнения, упражнения на снарядах
- Музыкально-двигательные задания
- Дыхательные упражнения
- Гимнастика для развития чувств, ощущений, внимания – «изучаем себя», «злимся и радуемся» и др.
- Медитация, релаксация

Форма контроля:

Оборудование: обручи, скакалки, мячи, скамейки, гимнастические стенки, ленты

2 Блок: Обруч

Тема. Обруч

Теория. Беседа, рассматривание фото, видео.

Практика: Способы удержания обруча и способы их изменения

- Повороты обруча
- Перекаты
- Маховые и круговые движения с обручем
- Прыжки
- Вращения
- Броски и ловля
- П/игры с обручем под музыку
- Соединение упражнений в комплекс под музыку с включением гимнастики, акробатики, танца по показу и на творчество.

Танец с обручем (гимнастический номер)

Форма контроля: выполнение упражнений, номера

Оборудование: обручи

3 Блок: Мяч

Тема. Мяч

Теория. Беседа, рассматривание фото, видео.

Практика: Способы удержания, ОРУ

- Маховые и круговые движения
- Передача из руки в руку, друг другу
- Броски и ловля
- Отбивы
- Перекаты
- Выкруты
- П/игры с мячом под музыку
- Соединение упражнений под музыку с включением гимнастики, акробатики, танца по показу и на творчество.
- Танец с мячом (гимнастический номер)

Форма контроля: выполнение упражнений, номера

Оборудование: мячи

4 Блок: Скакалка

Тема. Скакалка

Теория. Беседа, рассматривание фото, видео.

Практика: · Способы удержания

- Маховые и круговые движения скакалкой
- Передача скакалки из руки в руку
- Прыжки со скакалкой
- Переводы скакалки
- Броски и ловля скакалки
- Закручивание и раскручивание
- П/игры со скакалкой
- Соединение упражнений под музыку с включением гимнастики, акробатики, танца по показу и на творчество.
- Спортивный танец со скакалкой

Форма контроля: выполнение упражнений, номера

Оборудование: скакалки

5 Блок: Танцевальные движения с лентой. Гимнастические, акробатические упражнения.

Тема. Танцевальные движения с лентой (девочки)

Теория. · Беседа. Рассматривание фото. Видео.

Практика: · Махи в боковой плоскости

- Махи в горизонтальной плоскости
- Змейки с лентой: вертикальная, горизонтальная по полу и по воздуху
- Спирали с лентой
- Танец с лентой на творчество

Форма контроля: выполнение упражнений, номера, тестирование

Оборудование: гимнастические ленты

Тема. Гимнастические, акробатические упражнения (мальчики)

Теория. Беседа. Рассматривание фото. Видео.

Практика: Гимнастические, акробатические упражнения на снарядах спортивного комплекса: лестнице, рукоходе, кольцах, на верёвочной лестнице, трапеции.

- Упражнения в партере и на других снарядах (батут, скамейки): прыжки, кувырки, перекаты. Растяжки, отжимания. Мостик, колесо, стойка на руках с переходом на мостик (индивид-но).
- Свободное творчество под музыку.
- Игры на развитие гибкости и растяжки.
- Выполнение композиции под музыку на ковре, спортивном комплексе, и других снарядах (с переходом)

Гимнастический номер мальчиков – гимнастов.

Форма контроля: выполнение упражнений, номера, тестирование

Оборудование: гимнастические снаряды

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график – это составная часть образовательной программы, содержащая комплекс основных характеристик образования и определяющая даты начала и окончания учебных периодов/этапов, количество учебных недель или дней, сроки контрольных процедур, организованных выездов, экспедиций и т.д.

Место проведения: спортивный зал детского сада

Время проведения занятий: 16.00 ч

Год обучения: 2022-2023 уч.г

Количество учебных недель: 32

Количество учебных дней: 32

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – 01.09.2024 г - 26.12.2024 г

2 полугодие – 10.01.2025 г - 31.05.2025 г

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата проведения занятия		Причины изменения даты
					Планируемая	Фактическая	
1	Вступительная беседа: "Что такое гимнастика и акробатика"	2	Беседа, рассказ, показ	Наблюдение, мониторинг			
2	Подготовительный базис упражнений	2	Беседа, рассказ, показ	Наблюдение			
3	Подготовительный базис упражнений	2	рассказ, показ	Наблюдение			
4	Обруч. Беседа, рассматривание фото, видео. Способы удержания обруча и способы их изменения	2	Беседа, рассказ, показ	Наблюдение			

5	Обруч. Способы удержания обруча и способы их изменения	2	рассказ, показ	Наблюдение			
6	Обруч. Маховые и круговые движения с обручем	2	рассказ, показ	Наблюдение			
7	Обруч. Прыжки	2	рассказ, показ	Наблюдение			
8	Обруч. Вращения.Броски и ловля	2	рассказ, показ	Наблюдение			
9	Обруч. П/игры с обручем под музыку	2	рассказ, показ	Наблюдение			
10	Обруч. Танец с обручем (гимнастический номер)	2	Показ номера	Показ номера			
11	Мяч. Беседа, рассматривание фото, видео. Способы удержания мяча, ОРУ	2	Беседа, рассказ, показ	Наблюдение			
12	Мяч. Маховые и круговые движения. Передача из руки в руку, друг другу	2	рассказ, показ	Наблюдение			
13	Мяч. Броски и ловля. Отбивы	2	рассказ, показ	Наблюдение			
14	Мяч. Перекаты. Выкруты	2	рассказ, показ	Наблюдение			
15	Мяч. П/игры с мячом под музыку	2	рассказ, показ	Наблюдение			
16	Мяч. Соединение упражнений под музыку с включением гимнастики, акробатики, танца по показу и на творчество.	2	рассказ, показ	Наблюдение			

17	Мяч. Танец с мячом (гимнастический номер)	2	Показ номера	Показ номера			
18	Скакалка. Беседа, рассматривание фото, видео. · Способы удержания. Маховые и круговые движения скакалкой	2	Беседа, рассказ, показ	Наблюдение			
19	Скакалка. Маховые и круговые движения скакалкой	2	рассказ, показ	Наблюдение			
20	Скакалка. Передача скакалки из руки в руку. Прыжки со скакалкой	2	рассказ, показ	Наблюдение			
21	Скакалка. Переводы скакалки. Броски и ловля скакалки	2	рассказ, показ	Наблюдение			
22	Скакалка. Закручивание и раскручивание. П/игры со скакалкой	2	рассказ, показ	Наблюдение			
23	Скакалка. Соединение упражнений под музыку с включением гимнастики, акробатики, танца по показу и на творчество.	2	рассказ, показ	Наблюдение			
24	Скакалка. Спортивный танец со скакалкой	2	Показ номера	Показ номера			
25	Танцевальные движения с лентой (девочки). · Беседа. Рассматривание фото. Видео.	1	Беседа, рассказ, показ	Наблюдение			
26	Гимнастические, акробатические упражнения (мальчики). Беседа. Рассматривание фото. Видео.	1	Беседа, рассказ, показ	Наблюдение			
27	Танцевальные движения с лентой (девочки). Махи в боковой плоскости	1	рассказ, показ	Наблюдение			

	Гимнастические, акробатические упражнения (мальчики). Упражнения на снарядах спортивного комплекса: лестнице, рукоходе, кольцах, на верёвочной лестнице, трапеции.	1	рассказ, показ	Наблюдение			
28	Танцевальные движения с лентой (девочки).Махи в горизонтальной плоскости	1	рассказ, показ	Наблюдение			
29	Гимнастические, акробатические упражнения (мальчики). Упражнения в партере и на других снарядах (батут, скамейки): прыжки, кувырки, перекаты. Растяжки, отжимания.	1	рассказ, показ	Наблюдение			
30	Танцевальные движения с лентой (девочки).Змейки с лентой: вертикальная, горизонтальная по полу и по воздуху	1	рассказ, показ	Наблюдение			
31	Гимнастические, акробатические упражнения (мальчики). Мостик, колесо, стойка на руках с переходом на мостик (индивид-но).	1	рассказ, показ	Наблюдение			
32	Танцевальные движения с лентой (девочки).Спиральи с лентой	1	рассказ, показ	Наблюдение			
33	Гимнастические, акробатические упражнения (мальчики). Свободное творчество под музыку. Игры на развитие гибкости и растяжки.	1	рассказ, показ	Наблюдение			
34	Танцевальные движения с лентой (девочки).Танец с лентой на творчество	1	рассказ, показ	Наблюдение			
35	Гимнастические, акробатические упражнения (мальчики). Выполнение композиции под музыку на ковре, спортивном комплексе, и других снарядах (с переходом).	1	рассказ, показ	Наблюдение			

36	Танцевальные движения с лентой (девочки).Танец с лентой	2	Показ номера	Показ номера, мониторинг			
37	Гимнастические, акробатические упражнения (мальчики). Гимнастический номер мальчиков – гимнастов.	2	Показ номера	Показ номера, мониторинг			

2.2. Формы аттестации/контроля

Формы аттестации/контроля для выявления предметных и метапредметных результатов:

- конкурсы,
- соревнования и турниры,
- сдача нормативов.

Формы аттестации/контроля формы для выявления личностных качеств:

- наблюдение,
- беседа,
- опросы,
- анкетирование.

Особенности организации аттестации/контроля:

Ребёнок, выполняющий лучше всех упражнения повышенной сложности и могущий показать и рассказать, как его выполнить, получает звание «инструктор».

Результативностью деятельности кружка можно считать проявление у ребенка техники спортивного мастерства.

Ограничения по возрасту, медицинские противопоказания силовой нагрузки

2.3. Оценочные материалы

Аттестация проводится в следующих формах: входной мониторинг, итоговый мониторинг физической подготовленности.

Промежуточная аттестация проводится по завершению полугодия в форме опросов, игр, бесед, викторин (по усмотрению инструктора).

Итоговая аттестация проводится по окончании изучения всей программы в форме мониторинга, тестовых опросов, викторин, коллективно-творческих дел, соревновательных игр, эстафет.

Для определения первоначального уровня подготовки обучающихся, а также возможности корректировки скорости прохождения программы проводятся входной и итоговый мониторинг с использованием одного и того же аналитико-диагностического инструментария: выполнение контрольных нормативов, динамики индивидуального уровня развития и уровня освоения теоретического материала.

Критерии оценки двигательных навыков обучающихся получены по ориентировочным показателям физической подготовленности детей 5-7 лет (по М.А. Руновой)

Таблица ориентировочных нормативов ФП

№ п/п	Наименование показателя	Пол	5 лет	6 лет	7 лет
1.	Челночный бег (3х 10 м) (сек)	Мал.	12.8-11.1	11.2-9.9	9.8-9.5
		Дев.	12.9-11.1	11.3-10.0	10.0-9.9
2.	Длина прыжка с	Мал.	85-130	100-150	130-155

	места (см)	Дев.	85-125	90-140	125-150
3.	Прыжки через скакалку (кол-во)	Мал.	1-3	3-15	7-21
		Дев.	2-5	3-20	15-45
4.	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)	Мал.	15-25	26-40	45-60
		Дев.	15-25	26-40	40-55
5	Отбивание мяча от пола (кол-во)	Мал.	5-10	11-20	35-70
		Дев.	5-10	10-20	35-70
6	Статическое равновесие (сек)	Мал.	12-20	25-35	35-42
		Дев.	15-28	30-40	45-60
7	Подъем из положения лежа на спине (кол-во)	Мал.	11-17	12-25	15-30
		Дев.	10-15	11-20	14-28
8	Наклон вперед из положения стоя (см)	Мал.	3-6	4-7	5-8
		Дев.	6-9	7-10	8-12

Низкий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. Средний уровень – двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

Высокий уровень – движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований,

без ошибок.

2.4. Методическое обеспечение программы

Программа по обучению детей элементам художественной гимнастики и акробатики в ДОУ является модифицированной. Её содержание базируется на ведущих теоретических идеях программы: «Старт» (Л. В. Яковлева; Р. А. Юдина); «Спортивная наука детям» (применение средств художественной гимнастики в физическом воспитании детей дошкольного возраста) (С. Б. Шарманова); «Весёлая йога: специально для детей» (О. А. Волков); «Ритмические упражнения, хореография и игры» (Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов).

Программа обеспечивает всестороннее развитие личности в процессе индивидуального физического воспитания ребёнка на основе его психофизиологических особенностей и природных двигательных задатков: «Каждый ребёнок продвигается в своём физическом развитии от программы минимум до программы максимум, независимо от возраста (идеи Л. В. Выготского, Л. В. Занкова).

Методики и технологии:

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, комбинированный.

Основным методом обучения является показ, сочетающийся с объяснением. В результате показа элемента или базы, объяснения, идет большее восприятие данного вида спорта. Педагог показывает один или с кем-либо из обучающихся (для приобретения чувства партнерства).

В результате показа приемов, объяснении техники и их тактического применения у занимающихся должно создаться правильное представление о выполнении данного элемента и танцевальных связок. Прием разучивается в целом и по элементам, путем многократного его выполнения в медленных и быстрых темпах, простых и сложных условиях.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Педагогическими технологиями в данной программе являются:

- технология индивидуализации обучения,
- технология группового обучения,
- технология дифференцированного обучения,
- здоровьесберегающие технологии.

Структура занятия включает в себя следующие этапы:

- 1- разминка
- 2- основная часть занятия
- 3- заключительная часть занятия.

Разминка. Общее разогревание организма учащихся, подготовка к предстоящим нагрузкам.

Основная часть. Традиционно основная часть занятия включает в себя классическую гимнастику, упражнения со снарядами и хореографические элементы, однако, в зависимости от направленности занятия, последовательность и продолжительность составляющих основную часть занятия может быть различной.

Заключительной частью занятия является релаксация, которая призвана решить следующие задачи:

- восстановить длину мышц до исходного состояния, так как во время выполнения силовых упражнений мышцы имеют тенденцию к укорочению;

- умеренно развить гибкость – возможность выполнять движения в суставах с наибольшей амплитудой (увеличить подвижность суставов и эластичность мышц сверх исходного состояния);
- постепенно снизить обменные процессы в организме;
- понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.

Требования по техники безопасности во время занятий

Во время выполнения комплексов и упражнений существуют требования:

1. Перед началом занятия проконсультироваться с тренером или своим врачом. Это обезопасит от травм и повысит эффективность занятий. Регулярные занятия с отягощениями могут приводить к обострению скрытых заболеваний.
2. Каждую тренировку обязательно начинать с разминки. Общая разминка в начале тренировки плавно подготовит организм к последующей работе.
3. Контролировать правильную технику выполнения упражнений. Правильная техника позволит улучшить результат и предупредить травмы.
4. Тренироваться только в спортивной форме и обуви (кроссовках или чешках). Большинство травм голеностопного сустава возникают при тренировке не в спортивной обуви.
5. Не отвлекаться во время выполнения упражнений. Не разговаривать и не задавать вопросы человеку, который в это время выполняет упражнение. Не отвлекаться во время выполнения упражнений.
6. Соблюдать чистоту и порядок в зале. Не разбрасывать спортивные снаряды. После выполнения упражнения возвращать их на место.
7. Соблюдать личную гигиену.
8. В случае плохого самочувствия, незамедлительно обратиться к тренеру.
9. Выполнять требования тренера. С пониманием относиться к требованиям инструктора, касающимся соблюдения техники безопасности во время занятий в тренажерном зале. Это снизит риск получения травмы на тренировке.

2.5. Условия реализации программы

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

- наличие нормативно-правовой базы по допобразованию;

- наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 9-15 чел и отвечающего правилам СанПин;
- наличие необходимого оборудования согласно списку;
- наличие учебно-методической базы: качественные иллюстрированные плакаты, научная и справочная литература, наглядный материал, раздаточный материал, методическая литература.

Материально-техническое обеспечение программы:

Перечень и количество оборудования, инструментов, материалов, необходимых для реализации программы и область их применения.

Наименование	Количество	Область применения
1 Маты гимнастические разного размера	5	Для занятий по дополнительной общеразвивающей программе
2 Спортивный комплекс (кольца, рукоход, шесты, канаты, лестницы...)	1	Для занятий по дополнительной общеразвивающей программе
3 Коврики индивидуальные	15	Для занятий по дополнительной общеразвивающей программе
4 Батуты	1	Для занятий по дополнительной общеразвивающей программе
5 Тренажёры /беговая дорожка, вело, степ, наездник и др./, диски, ролики...	6	Для занятий по дополнительной общеразвивающей программе
6 Гимнастические скамейки	3	Для занятий по дополнительной общеразвивающей программе

7 Обручи малые	10	Для занятий по дополнительной общеразвивающей программе
8 Обручи большие	10	Для занятий по дополнительной общеразвивающей программе
9 Верёвка – канат 11 метров (на пол)	1	Для занятий по дополнительной общеразвивающей программе
10 Мячи резиновые диаметром 25 см	15	Для занятий по дополнительной общеразвивающей программе
11 Скакалки	15	Для занятий по дополнительной общеразвивающей программе
12 Ленты гимнастические	9	Для занятий по дополнительной общеразвивающей программе
13 Разметка и другие ориентиры	15	Для занятий по дополнительной общеразвивающей программе
14 CD и USB проигрыватель	1	Для занятий по дополнительной общеразвивающей программе
15 Ноутбук	1	Для занятий по дополнительной общеразвивающей программе

16 Диски DVD с видео	7	Для занятий по дополнительной общеразвивающей программе
17 Карточки упражнений	30	Для занятий по дополнительной общеразвивающей программе
18 Карточки домашних заданий	15	Для занятий по дополнительной общеразвивающей программе
19 Учебно–методические пособия	6	Для занятий по дополнительной общеразвивающей программе
20 Информационные ресурсы	5	Для занятий по дополнительной общеразвивающей программе

Информационное обеспечение программы:

Интернет-источники, которые обеспечивают достижение планируемых результатов.

Наименование	Ссылка	Область применения
Диски DVD: «Пять стихий художественной гимнастики», «Танец с обручем», «Парная йога», «Гимнастика для детей», «Детские танцы», «Школа раннего развития», "Фитнес со скакалкой".		Используется для поиска необходимой информации по темам занятий

Художественная гимнастика: упражнения с предметом, с лентой		Используется для поиска необходимой информации по темам занятий
---	--	---

При необходимости обучения с применением дистанционных образовательных технологий будут использоваться технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, Skype - общение, E-mail, облачные сервисы и т.д.).

Кадровое обеспечение программы:

Для реализации программы требуется педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

2.6. Воспитательный компонент

Цель воспитательной работы

Помощь в формировании личностных качеств обучающихся, освоении способов регулирования собственных действий, взаимодействия с партнерами в различных сферах деятельности, освоение способов самопознания, самоопределения, преодоления собственных трудностей.

Задачи воспитательной работы

Развивать и закреплять у детей желание, интерес и потребность заниматься физическими упражнениями, а впоследствии уметь организовать свой досуг и вести здоровый образ жизни.

Приоритетные направления воспитательной деятельности

- гражданско-патриотическое воспитание,
- нравственное и духовное воспитание,
- воспитание семейных ценностей,
- здоровьесберегающее воспитание,
- культурологическое и эстетическое воспитание.

Формы воспитательной работы

- беседа,
- прогулка,
- викторина,
- фестиваль,
- акция,
- спортивная игра

Методы воспитательной работы

рассказ, пример, упражнение, приучение, поручение, требование, создание воспитывающих ситуаций, соревнование, игра, поощрение, наблюдение, тестирование, анализ результатов деятельности

Планируемые результаты воспитательной работы

- воспитание целеустремленности, волевых качеств личности;
- приобщение к режиму дня спортсмена;
- воспитание правильного отношения к внешнему виду;
- формирование позитивного отношения к здоровому образу жизни;
- воспитание дружелюбия, умения взаимодействовать со сверстниками и педагогами;
- выполнение установленных норм поведения и правил игры.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Задачи	Форма проведения	Сроки проведения
1	Развлечение для старших дошкольников «Держим	- формировать позитивное отношение к	Встреча со спортсменами-	апрель

	равнение»	спорту, к спортсменам, прививать чувство патриотизма и гордости	выпускниками детского сада	
2	Участие в праздничных мероприятиях к 9 мая. Гимнастический номер мальчиков – гимнастов.	Показать свои умения и навыки, вызвать положительный отклик от выступления	Показ спортивного номера	май

3. Список литературы

для педагога:

1. Агаджанова, С. Н. Физическое развитие детей / С.Н. Агаджанова. - М.: Детство-Пресс, 2012. - 444 с.
2. Алябьева, Е. А. Нескучная гимнастика. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет / Е.А. Алябьева. - М.: Сфера, 2015. - 144 с.
3. Анисимова, Т. Г. Физическое воспитание детей 2-7 лет: развернутое перспективное планирование по программе под ред. М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой / Т.Г. Анисимова. - Москва: ИЛ, 2016. - 610 с.
4. Бережнова, О. В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет "Малыши-крепыши" / О.В. Бережнова, В.В. Бойко. - М.: Цветной мир, 2016. - 136 с.
5. Болсунова, Е. Б. Сказочная гимнастика с элементами йоги. 3-4 года. Учебно-методический комплект / Е.Б. Болсунова. - М.: ВАКО, 2016. - 977 с.
6. Борисова, Вера Валерьевна; Шестакова Татьяна Алексеевна Оздоровительный Фитнес В Системе Физического Воспитания Дошкольников И Младших Школьников / Алексеевна Борисова Вера Валерьевна; Шестакова Татьяна. - Москва: Машиностроение, 2011. - 251 с.
7. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. 5-7 лет. И Издательство Мозайка-Синтез.М. 2000 — 56с.

для обучающихся:

1. Шихи. К. Фитнесс-терапия: исчерпывающее руководство для тех, кто хочет сохранить силу и здоровье своего тела и преодолеть болезни. Изд-во ООО Терра-Спорт, 2001.

2. Диченкова А. М. Страна пальчиковых игр. Ростов н/Д: Феникс, 2012.
3. Полная энциклопедия оздоровительных упражнений. АСТ Издательство, 2001г

для родителей (законных представителей):

1. Казина, О. Б. Веселая физкультура для детей и их родителей. Занятия, развлечения, праздники, походы: моногр. / О.Б. Казина. - М.: ВКТ, Академия Развития, 2008. - 144 с.
2. Как расти здоровым. Развивающая игра-лото. 4-7 лет. - М.: ИП Бурдина С. В., 2016. - 599 с.
3. Ковалева, Анна Академия солнечных зайчиков. Хочу быть здоровым. Развивающие задания и игра для детей 5-6 лет / Анна Ковалева. - М.: Сфера, 2016. -229 с.
4. Колдина, Д. Н. Подвижные игры и упражнения с детьми 1-3 лет / Д.Н. Колдина. - М.: Мозаика-Синтез, 2016. - 112 с.

Информация для карточки в Навигаторе

Полное название: дополнительная общеразвивающая программа Малыши-крепьши

Публичное название: Малыши-крепьши

Краткое описание:

Программа представляет собой гибкую систему, которая позволит:

- дать возможность самовыражения для физически активных детей, используя различные средства гимнастики, акробатики, йоги, спортивного танца
- научить ребёнка чувствовать своё тело и владеть им, получая от этого удовольствие и радость
- познакомить с такими видами спорта, как гимнастика и акробатика
- помочь детям найти для себя вид спорта, который в наибольшей степени соответствует темпераменту и физическим способностям. Программа позволяет решать самые разные задачи: развивающие, оздоровительные, личностные, образовательные. Нацелена программа на гармоничное физическое развитие ребёнка, сохранение и развитие его природных физических задатков, укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности, удовлетворении его биологической потребности в движении.