

Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение детский сад № 421  
(МБДОУ детский сад № 421)

ПРИНЯТА  
Заседанием Педагогического совета  
МБДОУ детского сада № 421  
Протокол № 1 от «30» августа 2024г



УТВЕРЖДЕНА  
Приказом заведующего  
МБДОУ детского сада № 421  
от «05» июля 2024г № 231  
Е.В. Бедрина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«СТРАНА ИГРАЛОЧКА»**

Возраст воспитанников: 3-4 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Екатеринбург

## **1. Основные характеристики**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Страна Игралочка» (далее – Программа) направлена на обучение детей спортивным играм с мячом, в процессе освоения ими подводящих к спортивным играм упражнений с мячом, посредством чего осуществляется развитие технических и тактических навыков владения мячом, а также на профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, развитие и тренировку дыхательной системы, повышение защитных функций организма детей и двигательных навыков через использование нетрадиционной формы физкультурно-спортивных занятий – детской аэробикой.

Программа раскрывает содержание и организацию образовательной деятельности на уровне дошкольного образования.

#### **Актуальность программы**

В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: дети стали вести малоподвижный образ жизни, много времени проводят у телевизора и компьютера. Именно поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей.

Физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в игровой деятельности, и повседневной жизни детей.

Игра - самая любимая и естественная деятельность младших дошкольников, отвечающая их жизненно важным потребностям. Игра занимает важнейшее место в жизни малыша и является главным средством воспитания и оздоровления. Подвижные игры благоприятно влияют на весь организм ребёнка в целом. Радость и удовольствие сопровождают интересную, активную и доступную для ребёнка игру, она захватывает малыша, оказывая положительное влияние на общее физическое и умственное развитие.

Играя, ребёнок удовлетворяет свою потребность в движениях и

одновременно с этим повторяет уже освоенный материал. При активной деятельности детей на воздухе усиливается работа сердца и лёгких. Это оказывает благоприятное влияние на общее состояние детей: улучшается нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

Подвижные игры в младшем дошкольном возрасте способствуют развитию интереса к занятиям, формированию умения действовать по словесной инструкции взрослого, вызывают положительные эмоции и радостное настроение.

Актуальность данной программы объясняется высоким запросом на реализацию данной программы со стороны родителей (законных представителей) обучающихся образовательной организации.

Основанием для проектирования и реализации Программы являются нормативно — правовые документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 №295-Ф «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
8. Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей».
10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
11. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. №162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
12. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом».
13. Устав МБДОУ детского сада № 421  
Согласно ФЗ №273 (ст.12. п.5) образовательные программы самостоятельно разрабатываются и утверждаются организацией, осуществляющей образовательную деятельность.

### **Отличительные особенности программы, новизна программы**

Программа представляет собой описание инновационного опыта, связанного

с применением новых педагогических технологий (баскетбол, футбол, пионербол и детская аэробика) — это универсальные, интересные и эффективные средства, которые позволяют разнообразить двигательную активность детей без существенных изменений образовательного пространства, при этом, именно детская аэробика заключает в себе целостный подход к поддержанию здоровья и внутреннего благополучия, который обеспечивает детям хорошее самочувствие.

### **Адресат**

**Возраст детей:** программа предназначена для детей дошкольного возраста от 3 до 4 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой, без предварительной подготовки.

### **Возрастные особенности обучающихся:**

Детям 3-4 лет свойственны общая статическая неустойчивость тела и ограниченные динамические возможности. У детей этого возраста сравнительно большое развитие верхней части тела и мускулатуры плечевого пояса и мышц-сгибателей.

Дошкольники 3-4 лет обладают высокой двигательной активностью при недостаточной согласованности движений, в которых участвуют крупные группы мышц. В этом периоде отмечается повышенная утомляемость при длительном сохранении одной и той же позы и выполнении однотипных движений.

Структура легочной ткани еще не достигает полного развития; носовые ходы, трахея и бронхи сравнительно узки, что несколько затрудняет поступление воздуха в легкие; ребра незначительно наклонены, диафрагма расположена высоко, в связи с чем, амплитуда дыхательных движений невелика. Ребенок дышит поверхностно и значительно чаще, чем взрослый. Неглубокое дыхание у детей ведет к сравнительно плохой вентиляции легких и к некоторому застою воздуха, а растущий организм требует повышенной доставки кислорода к тканям. Именно поэтому особенно важны физические упражнения на свежем воздухе, активизирующие процессы газообмена.

Деятельность сердечно-сосудистой системы у дошкольников хорошо приспособлена к требованиям растущего организма, а повышенная потребность тканей в снабжении кровью удовлетворяется легко. Ведь сосуды у детей шире, чем

у взрослых, и кровь по ним течет свободнее. Количество крови у ребенка относительно больше, чем у взрослого, но путь, который она должна проходить по сосудам, короче, а скорость кровообращения больше.

Нервная регуляция сердца несовершенна, поэтому оно быстро возбуждается, ритмичность его сокращений легко нарушается, и сердечная мышца при физической нагрузке довольно быстро утомляется. Однако при смене деятельности сердце ребенка быстро успокаивается и восстанавливает свои силы.

В этом периоде заканчивается созревание нервных клеток в головном мозге, который по внешнему виду и весу приближается к мозгу взрослого, но сама нервная система еще слаба. Поэтому надо учитывать легкую возбудимость дошкольников, очень осторожно относиться к ним: не давать длительных непосильных нагрузок, избегать чрезмерного утомления, так как процессы возбуждения в этом возрасте преобладают над процессами торможения.

У детей в этом возрасте процесс образования костей не завершен, несмотря на то, что кровоснабжение у них лучше, чем у взрослых. В скелете много хрящевой ткани, благодаря чему возможен дальнейший его рост; в то же время этим обуславливается мягкость и податливость костей.

Рост мышечной ткани происходит в основном за счет утолщения мышечных волокон. Однако из-за относительной слабости костно-мышечного аппарата и быстрой утомляемости дошкольники еще не способны к длительному мышечному напряжению. Дети младшего дошкольного возраста еще не владеют четкими движениями при ходьбе: они не могут ритмично бегать, часто теряют равновесие, падают. Многие из них плохо отталкиваются от пола или земли, бегают, опираясь на всю стопу. Они не могут поднять свое тело даже на небольшую высоту, поэтому им еще недоступны прыжки в высоту, через препятствия и прыжки на одной ноге. Дошкольники этого возраста охотно играют с мячом, однако движения их еще недостаточно согласованны, глазомер не развит: им трудно ловить мяч

Принципы и подходы к формированию программы:

1. Принцип игровой и эмоциональной направленности основан на том, что занятия с детьми должны быть интересными, побуждать к активной деятельности, содержать игровые и соревновательные моменты. Это

облегчает процесс запоминания, придает тренировочному процессу привлекательную форму, повышает эмоциональный фон.

2. Принцип инициативности и творчества (креативности) предусматривает целенаправленную работу инструктора по применению нестандартных упражнений, творческих игр, направленных на развитие выдумки, творческой инициативы, артистизма и воображения;
3. Принцип самореализации через двигательную деятельность обуславливает самоутверждение ребенка через танцевальные элементы с фитболом, соревновательные моменты, показательные выступления, содействует раскрепощенности, развивает уверенность в своих силах;
4. Принцип социализации ребенка подразумевает вовлечение ребенка в групповую двигательную деятельность, в совместное решение двигательных задач, чтобы его двигательное поведение в процессе занятий было составной частью системы двигательных действий всей группы;
5. Принцип подготовки к обучению в школе осуществляется через: укрепление здоровья, способствующее безболезненному переходу ребенка с систематическому обучению; обеспечение высокого уровня физических качеств и сформированности двигательных навыков, что поможет ребенку успешно овладеть школьной программой по физической культуре; развитие с помощью физических упражнений качеств, обеспечивающих успешность учебной деятельности вообще, в частности же по предметам, не имеющим отношение к физической культуре; формирования у детей умения эффективно использовать время отдыха и организовать свой досуг, используя физические упражнения.

**Особенности организации образовательного процесса:** групповая работа в одновозрастном составе, в количестве не более 18 детей.

Учебные группы комплектуются из детей, посещающих ДОУ и не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой.

#### **Режим занятий**

Продолжительность одного академического часа – 15 минут.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

**Объем программы** - 80 часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

## **Особенности организации образовательного процесса**

### **Формы обучения**

Форма реализации Программы – очная, групповая.

### **Виды занятий**

Практические занятия, включающие в себя беседы и рассказ. Занятия строятся по классической традиционной схеме: вводная часть, разминка, основная и заключительная.

Ключевым моментом в Программе при организации занятий по детской аэробике является сюжетно-игровая направленность действий детей, которая строится на основе сюжетно-игровой ситуации.

Для успешного решения задач используются следующие методы и приемы:

#### **1. Организационные:**

- **Наглядные** (показ педагога, рецептивный);
- **Словесные** (описание, объяснение, название упражнений);
- **Практические** (повторение, упражнений);
- **Поточный** (при котором каждая группа одна за другой без пауз выполняет упражнение);
- **Игровой** (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).
- **Метод строго регламентированного упражнения** (заключается в том, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой).
- **Круговая тренировка:**

Разновидности круговой тренировки:

- по методу непрерывного упражнения (преимущественная направленность на выносливость);
- по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха



(преимущественная направленность на силовую и скоростную выносливость);

- по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха (преимущественная направленность на силу, ловкость и специализированную выносливость).

## **2. Мотивационные (убеждение, поощрение);**

Процесс обучения гимнастическому упражнению представляет собой определенную систему действий педагога и ребенка. Эти действия имеют осмысленную связь и последовательно распределены во времени. Поочередное решение конкретных задач обучения обуславливает возможность выделения отдельных этапов. В данном случае рассматривается период непосредственного разучивания упражнения, в котором выделяются три взаимосвязанных этапа обучения: начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и совершенствование движения.

### **Формы подведения итогов реализации Программы**

Завершает программу практическое занятие, в процессе которого педагог оценивает уровень развития ребенка, овладения навыками и умениями по определенным критериям.

## **1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы**

**Цель Программы:** обучение детей спортивным играм с мячом, в процессе освоения ими подводящих к спортивным играм упражнений с мячом, посредством чего осуществляется развитие технических и тактических навыков владения мячом; профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, развитие и тренировку дыхательной системы, повышение защитных функций организма детей через использование нетрадиционной формы физкультурно-спортивных занятий – детской аэробики.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

1. Формировать у воспитанников двигательный навык при выполнении игровых упражнений.

2. Формировать умение выполнять действия с мячом.
3. Формировать культуру движений и телесную рефлексию.
4. Формировать интерес к спортивным играм: пионербол, баскетбол, футбол.
5. Изучить технику выполнения суставной гимнастики, гимнастики для глаз.
6. Учить детей чувствовать свое тело в процессе выполнения упражнений.
7. Формировать правильную осанку и равномерное дыхание.

#### **Развивающие:**

1. Формировать привычку держать правильную осанку.
2. Развивать умение ребенка составлять причинно-следственные связи в процессе выполнения физических упражнений.
3. Развивать координационных способностей, функции равновесия, вестибулярной устойчивости.
4. Повышать защитные свойства организма и его устойчивость к заболеваниям.
5. Развивать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении результатов.
6. Сохранять и развивать гибкость и подвижность позвоночника и суставов.

#### **Воспитательные:**

1. Воспитывать у детей умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.
2. Воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества: настойчивость, самостоятельность, ответственность, смелость, взаимопомощь, трудолюбие; понимание значения и необходимости заботы о своем здоровье.
3. Воспитывать желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
4. Способствовать развитию интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями.
5. Воспитывать культуру здоровья, прививать принципы здорового образа жизни.

## 1.3 Содержание общеразвивающей программы

### 1.3.1 Учебный план

Месяц	Тема	Задачи	Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
Сентябрь	Модуль «Занятия с мячом в спортивных играх»				
	«Безопасный мяч»	Формировать знания об общих понятиях о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви, личная гигиена, техника безопасности на занятиях.	1	0	1
	«Спортивные игры с мячом»	Формировать представление о спортивных играх с мячом.	1	0	1
	«Что мы умеем»	Выявить уровень сформированности у детей двигательных навыков.	0	1	1
	«Прыткий мячик»	Развивать умение бегать в разных направлениях и в разном темпе.	0	1	1
	«Мяч – мой друг»	Развивать умение прыгать отталкиваясь двумя ногами одновременно.	0	1	1
	«Зайчики»	Формировать умение катать мяч друг другу.	0	1	1
	Модуль «Детская аэробика»				
	«Знакомство с аэробикой»	Развивать умение сочетать упражнения и произношение четверостиший и звуков одновременно.	1	0	1
«Интересная аэробика»	Развивать умение удерживать устойчивое равновесие.	1	0	1	
Октябрь	Модуль «Занятия с мячом в спортивных играх»				
	«Попади в цель!»	Развивать умение удерживать равновесие, выполняя игровые упражнения.	0	1	1
	«Меткий стрелок»	Развивать умение ориентироваться в пространстве, выполняя условие.	0	1	1
	«Ловкий мяч»	Развивать умение ползать между пирамидами, подлезать под воротики, лазать по гимнастической стенке.	0	1	1
	«По ровненькой дорожке»		0	1	1
	«Сверху вниз!»	Развивать умение бегать оббегая препятствия, меняя направление.	0	1	1
	«Точно в цель!»		0	1	1
	Модуль «Детская аэробика»				
	«Посадили репку»	Развивать умение ползать и лазать на четвереньках, выполнять хлопки руками под музыку с произношением звуков.	0,5	0,5	1
«Вытянули репку»	0,5		0,5	1	
Ноябрь	Модуль «Занятия с мячом в спортивных играх»				
	«Волшебник Изумрудного	Развивать умение прыгать из стороны в сторону отталкиваясь двумя ногами.	0	1	1

	города»				
	«По желтой дорожке»		0	1	1
	«Друзья»	Развивать умение метать мяч двумя руками от груди.	0,5	0,5	1
	«Вместе с мячом»		0	1	1
	«Перепрыгни»	Развивать координационные способности и умение держать равновесие в подвижных играх.	0	1	1
	«Большое препятствие»		0	1	1
	Модуль « Детская аэробика »				
	«В гостях у сказки»	Развивать умение выполнять движения руками в различном темпе, выполнять упражнения руками под музыку в различном темпе.	0	1	1
	«Кот, петух и лиса»		0	1	1
Декабрь	Модуль «Занятия с мячом в спортивных играх»				
	«Между небом и землей»	Развивать умение быстро ориентироваться в пространстве, выполняя условие игры.	0	1	1
	«На границе»		0	1	1
	«Белочка»	Развитие умение лазать по гимнастической стенке в стороны, вверх и вниз.	0	1	1
	«Соберем урожай»		0	1	1
	«Далеко-далеко»	Развивать умение бегать, выполняя игровое движение.	0,5	0,5	1
	«Вместе в путь»		0	1	1
	Модуль «Детская аэробика»				
	«Колобок – румяный бок»	Развивать умение выполнять общеразвивающие упражнения под музыку с притопом. Развивать умение выполнять удары ногой на каждый счет и через счет и произношение звуков.	0,5	0,5	1
«Зимнее путешествие колобка»	0,5		0,5	1	
Январь	Модуль «Занятия с мячом в спортивных играх»				
	«Узкая тропинка»	Развивать умение прыгать, отталкиваясь поочередно правой и левой ногой.	0	1	1
	«Ты мой друг и я твой друг»	Развивать умение прыгать в длину.	0	1	1
	«Скок-скок»	Развивать умение метать мяч в длину.	0,5	0,5	1
	«Вперед к приключениям!»	Развивать умение держать равновесие и выполнять упражнения на баланс.	0	1	1
	«Навстречу новому»	Развивать умение ориентироваться в пространстве при помощи звуков и опознавательных знаков.	0,5	0,5	1

	«Высокая башня»		0	1	1	
	Модуль «Детская аэробика»					
	«Медведь»	Развивать умение выполнять хлопки и притопы под счет, поочередно с имитацией звуков. Развивать умение поднимать и опускать руки впереди по счету под музыкальное сопровождение.	0,5	0,5	1	
	«Два жадных медвежонка»		0,5	0,5	1	
Февраль	Модуль «Занятия с мячом в спортивных играх»					
	«Скачки»	Развивать умение подлезать под предметы и лазать по гимнастической стенке.	0	1	1	
	«Солнечный круг»	Совершенствовать умение бегать с препятствиями, выполняя действие.	0,5	0,5	1	
	«Дружный круг»		0	1	1	
	«Капли»	Развивать умение прыгать в высоту и с высоты.	0	1	1	
	«Дождик»		0	1	1	
	«Высоко и далеко»	Развивать умение бросать мяч правой и левой рукой по отдельности.	0	1	1	
	Модуль «Детская аэробика»					
		«Друзья из сказок»	Совершенствовать умение удерживать устойчивое равновесие, правильное дыхание, ходить в разных направлениях.	0,5	0,5	1
		«Волк и семеро козлят»		0	1	1
Март	Модуль «Занятия с мячом в спортивных играх»					
	«Через болото»	Совершенствовать умение бросать мяч двумя руками от груди.	0	1	1	
	«Волшебный мячик»	Совершенствовать умение удерживать равновесие выполняя различные движения на одной ноге.	0	1	1	
	«Через поле»	Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве опираясь на звуки.	0,5	0,5	1	
	«Через лес»		0	1	1	
	«На лугу»	Развивать умение подлезать под воротики.	0	1	1	
	«Интересная игра»	Совершенствовать умение ползать и пролезать на четвереньках.	0	1	1	
	Модуль «Детская аэробика»					
		«Коза-козочка»	Совершенствовать умение держать равновесие в разных исходных положениях.	0,5	0,5	1
		«Коза-лапотница»		0,5	0,5	1
Апрель	Модуль «Занятия с мячом в спортивных играх»					
	«Скок-поскок»	Развитие умения прыгать из стороны в сторону, на одной ноге.	0	1	1	
	«Попрыгунчики»		0	1	1	
	«Играем с морем»	Развивать умение занимать фиксированную позицию в движении.	0	1	1	
	«Цепочка дружбы»	Совершенствовать умение бегать оббегая препятствия.	0	1	1	
	«Ловкий баскетболист»	Развивать умение подбрасывать мяч двумя руками вверх и ловить его двумя руками.	0	1	1	

	«Быстрый баскетболист»		0	1	1
	Модуль «Детская аэробика»				
	«Сказочные мишки»	Развивать умение через произвольные движения проявлять эмоциональную раскрепощенность. Совершенствовать умение двигать руками в различном темпе.	0,5	0,5	1
	«Три медведя»		0,5	0,5	1
Май	Модуль «Занятия с мячом в спортивных играх»				
	«На батуте»	Развивать умение прыгать из стороны в сторону толчком одной ноги.	0	1	1
	«Есть контакт!»	Развивать умение выполнять эстафеты с передачей мяча.	0,5	0,5	1
	«Фокусы»	Совершенствовать умение удерживать равновесие на опоре	0,5	0,5	1
	«Юные баскетболисты»	Развивать умение подлезать под препятствие и лазать по гимнастической стенке.	0,5	0,5	1
	«Игра – Баскетбол»		0,5	0,5	1
	«Улучшаем навыки»	Совершенствовать умение ориентироваться в пространстве опираясь на окружающую среду (звуки, ориентиры).	0	1	1
	Модуль «Детская аэробика»				
		«Лесной дом»	Развивать умение ходить, совершая попеременное движение руками и произнося звуки.	0,5	0,5
	«Маша и медведь»	0		1	1
Июнь	Модуль «Занятия с мячом в спортивных играх»				
	«Звонкий мяч»	Совершенствовать умение прокатывать мяч по условию.	0	1	1
	«Далеко-далеко...»	Совершенствовать умение метать мяч поочередно правой и левой рукой в даль.	0	1	1
	«Мы друзья!»	Совершенствовать умение бегать, выполняя условие (присесть, подпрыгнуть, смена направления)	0	1	1
	«Твердый – мягкий!»	Развитие умения метать набивной мяч.	0	1	1
	«Диагностика»	Выявить уровень сформированности физических качеств у детей – бег, прыжки, ловкость, равновесие, лазание, ползание, взаимодействие с мячом.	0	1	1
	«Спортивные игры с мячом»	Представить результаты обучения детей по программе.	0	1	1
	Модуль «Детская аэробика»				
		«Диагностика»	Выявить уровень сформированности у детей уровня сформированности физических качеств – быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, равновесие. Выявить уровень сформированности у детей представлений о здоровом образе жизни и способах укрепления здоровья.	0	1
	«Путешествие в	Представить результаты обучения детей по программе.	0	1	1

	страну йоги»					
			Итого:	15	65	80

## **1.4 Планируемые результаты**

Поскольку образовательная деятельность предполагает не только обучение детей определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развитие многообразных личностных качеств обучающихся, о ее результатах необходимо судить по двум группам показателей:

– *предметным*, фиксирующим предметные и метапредметные знания, умения, навыки, приобретенные ребенком в процессе освоения образовательной программы;

– *личностным*, выражающим изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в детском объединении.

### ***Предметные результаты:***

- Дети способны сохранять правильную осанку, сохранять равновесие при выполнении упражнений;
- Знают правила здорового образа жизни.

### ***Метапредметные результаты:***

- Имеют развитую двигательную активность, оптимальный уровень здоровья;

- Соблюдают осторожность во время проведения игр;

- Имеют укрепленный мышечный корсет, правильную осанку;

- Развит музыкальный слух, ритм, музыкальную память.

- Обладают хорошей координацией движений, ловкостью, хорошим глазомером;

- Хорошо развиты физические качества: ловкость, точность, быстрота, чувство ритма, сила, выносливость;

### ***Личностные результаты:***

- Умеют работать индивидуально, в парах, группах;

- Развиты такие качества как, смелость, выдержка, взаимопомощь, чувство товарищества;

- Умеют играть в команде, управлять своими эмоциями, в различных игровых ситуациях;

- Развиты товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве



и взаимопомощи;

- Умеют использовать средства, способствующие повышению уровня физического развития, приёмы формирования морально-волевых качеств.

## **2. Организационно-педагогические условия**

### **2.1 Календарный учебный график**

<b>№ п/п</b>	<b>Основные характеристики образовательного процесса</b>	
1.	Количество учебных недель	80
2.	Количество учебных недель в I полугодии	18
3.	Количество учебных недель во II полугодии	22
4.	Количество учебных дней	80
5.	Количество учебных часов в неделю	2
6.	Количество учебных часов	80
7.	Начало учебного года	01.09.2024
8.	Выходные праздничные дни	04.11.2024 24.02.2025 10.03.2025 01-02.05.2025 09.05.2025
9.	Окончание учебного года	30.06.2025

### **2.2 Условия реализации программы**

#### **2.2.1 Материально-техническое обеспечение**

##### **Модуль «Занятия с мячом в спортивных играх»**

- мячи резиновые большие – 30 шт.;
- мячи резиновые маленькие – 30 шт.;
- мячи массажные – 20 шт.;
- мячи футбол – 15 шт.;
- гимнастические скамейки - 2 шт.;
- обручи – 20 шт.;
- шнуры – 10 шт.;
- стойки для подлезания – 10 шт.;
- гимнастические палки – 30 шт.;
- пластмассовые шары – 10 шт.;
- конусы
- ленты на кольцах- 15 шт
- маски для игр -5 шт

– музыкальная колонка – 1 шт

### **2.2.2 Кадровое обеспечение Требования к квалификации.**

Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки "Образование и педагогические науки" или успешное прохождение обучающимися промежуточной аттестации не менее чем за два года обучения по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеобразовательных программ.

### **2.2.3 Методические материалы**

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. пособие. – М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2006;
2. Николаева Н.И. Здоровячок: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: Детство-пресс, 2008;
3. Овчинникова Т. С, Потапчук А. А. Двигательный игротренинг для дошкольников. — СПб.: Речь; М.: Сфера, 2009;
4. Теория и методика физической культуры дошкольников: Учеб. Пособие для студентов академий, университетов, институтов физической культуры факультетов физической культуры педагогических ВУЗов / под. Ред. С.О. Филипповой, Г.Н.Понамарев. – СПб.: «Детство-пресс», М., ТЦ «Сфера»

- 2008;
5. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий/ авт. Сост. Н.М. Соломенникова, Т.Н. Машина.- Волгоград: Учитель, 2011 г.;
  6. Шебеко В.Н. Занятия по физической культуре в детском саду: Обучение и творчество: Ст. дошк. Возраст: Пособие для педагогов дошк. учреждений/ В.Н. Шебеко. – Мн.: Университетское, 2001;
  7. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Пособие для педагогов дошк. учреждений: В 3 ч. – М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – Ч. 1: Программа «Старт». Методические рекомендации;
  8. Овчинникова Т., Черная О., Баряева Л. Игры, занятия и упражнения с мячами, на мячах, в мячах. Обучение, коррекция, профилактика: Учебно – методическое пособие. СПб, КАРО, 2010;
  9. Сайкина Е.Г., Кузьмина С.В. Фитбол-аэробика «Танцы на мячах». Учебно-методическое пособие; Санкт-Петербург; Издательство РГПУ им. А.И. Герцена; 2008.
  10. Хабарова Т.В. Развитие двигательных способностей старших дошкольников. СПб.: ООО «Издательство» Детство – Пресс», 2010
  11. Е. Б. Болсунова «Сказочная гимнастика с элементами йоги». – М.: ВАКО, 2016.
  12. Т.А. Иванова «Йога для детей». Парциальная программа кружковой работы для детей дошкольного возраста. – СПб.: ООО «Издательство «Детство – пресс», 2015.
  13. Л. Паджалунга «Играем в йогу». – Москва «Манн, Иванов и Фербер», 2018.
  14. А. Рыбакова «Детская йога для малышей. Йога – игра». Методические рекомендации. – Уральский институт фитнеса.

## **2.3 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

### *Модуль «Занятия с мячом в спортивных играх»*

Способы проверки умений и навыков работы с мячом

№ п/п	Наименование
1.	Подбрасывание и ловля мяча на месте (не роняя). Норматив: 3-4 раза не роняя мяч.
2.	Бросок мяча двумя руками об пол и поймать его двумя руками, после отскока. Норматив: 5 попыток – 3 и более успешных для зачета.
3.	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, вдаль (см) Сентябрь. м: 125,0-205,0 Май. м: 165,0-260,0 Д: 110,0-190,0 д: 140,0-230,0
4.	Броски и ловля мяча в паре двумя руками снизу на расстоянии 1,5-1,8 м Норматив: 5 попыток – 3 и более успешных для зачета.

Уровни усвоения двигательных умений и навыков движений с мячом

Низкий. Допускает существенные ошибки в технике движений с мячом. Не соблюдает темп и ритм заданий, действует только в сопровождении показа взрослого.

Средний. Владеет главными элементами техники движений с мячом. Почти всегда соблюдает темп и ритм заданий. Не всегда обращает внимание на результат.

Высокий. Технически правильно выполняет все упражнения с мячом. Проявляет интерес к действиям с мячом. Соблюдает заданный темп и ритм работы с мячом. Обращает внимание на результат. Наблюдается перенос освоенных движений с мячом в самостоятельную деятельность.

#### *Модуль «Йога для детей»*

Результативность освоения детьми программы осуществляется с помощью различных способов проверки. Итоги реализации программы подводятся по окончании каждой пройденной темы в виде бесед, выполнения контрольных упражнений, тестов, антропометрических измерений, осмотра осанки, стоп, сравнительного анализа данных контрольного осмотра и тестов.

Способы (тесты) для диагностики физической подготовленности детей (4-7 лет).

Диагностика проводится для контроля за уровнем развития физических качеств ребенка и его физической подготовки. Тестами выявляется общий уровень физического развития, уровень специальной подготовки двигательного аппарата. Показатели физической подготовленности детей 4-7 лет представлены в таблице. Критерии тестирования проводятся в соответствии с программой Т.А. Ивановой «Йога для детей».

#### *Методика проведения тестирования.*

№ п/п	Физические качества	Тест	Фиксирование результата
1.	Быстрота.	На дистанции 10 м отмечают линии старта и финиша. До линии старта и после финиша на расстоянии 5-10 м ставят флажки. По команде «Марш!» ребенок пробегает всю дистанцию от флажка до флажка. Секундомером фиксируется время пробегания от линии	В протокол заносится лучший результат.

		старта до линии финиша. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха.	
2.	Ловкость	На дистанции 10 м расставляют 10 предметов (кубики, кегли, набивные мячи т.п.). Расстояние между ними составляет 1м, до первого и после последнего – 1,5м. По команде «Марш!» ребенок бежит «змейкой» между предметами от линии старта до финиша. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 2-3 минуты.	Фиксируется лучший результат.
3.	Выносливость	Из исходного положения (и.п.) – основная стойка (о.с) – руки за голову, ребенок приседает максимальное количество раз в течение 30 секунд. Педагог следит за полным выпрямлением ног и глубоким приседанием.	Дается-1 попытка.
4.	Равновесие	Сняв обувь, ребенок принимает положение стоя с опорой на одной ноге. Другая нога согнута в колене и подошвой приставлена к колену опорной ноги, руки вытянуты вперед, пальцы раздвинуты. Опора выполняется с открытыми глазами. После того как ребенок принял устойчивое положение, включают секундомер. При сильном покачивании, сдвиге опорной ноги или опускании согнутой ноги секундомер выключают. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 2-3 минуты.	Фиксируется лучший результат.
5.	Гибкость	Ребенок принимает основную стойку на гимнастической скамейке и медленно наклоняется вниз вперед, не сгибая коленей, стараясь как можно ниже коснуться установленной перпендикулярно полу линейки (отсчет от плоскости скамейки). Если ребенок достает только до уровня скамейки, то его показатель «0», если ниже уровня скамейки – показатель со знаком «+», если ребенок не достает до уровня скамейки - показатель со знаком «-» (отсчет от уровня скамейки вверх).	Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 5-6 минут. Фиксируется лучший результат.
6.	Статическая выносливость	<i>Мышцы спины.</i> Ребенок ложится на медицинскую кушетку на живот, ноги выпрямлены и зафиксированы. Для измерения ребенок должен положить обе руки на затылок и максимально разогнуть туловище. Время удержания туловища в этом положении характеризует статическую работоспособность мышц спины. <i>Мышцы живота.</i> И.п.- лежа на спине, на медицинской кушетке, руки на затылке, ноги выпрямлены и зафиксированы. Для измерения ребенок должен приподнять прямое туловище до угла 30° к плоскости кушетки. Время удержания туловища в этом положении характеризует	Измерение следует проводить до появления утомления мышц спины, при проявлении качательных движений туловища измерение нужно прекратить.

		статическую работоспособность мышц живота.	
7.	Дыхательные пробы	<i>Проба Штанге</i> (задержка дыхания на вдохе). Ребенок делает два спокойных вдоха. На третий раз после глубокого вдоха поднимает руку вверх, другой одновременно закрывает рот и нос.	Терпит до желания сделать очередной вдох. Педагог по секундомеру вслух ведет счет.
		<i>Проба Генчи</i> (задержка дыхания на выдохе). Ребенок делает два спокойных вдоха и выдоха, на третий раз – глубокий вдох, затем полный выдох. Рукой одновременно закрывает рот и нос.	Не дышит столько, сколько сможет. Педагог по секундомеру вслух ведет счет.

### 3. Список литературы

1. Л. И. Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду (вторая младшая группа)» Москва: Мозаика-синтез, 2017г.
2. С. Миняева «Подвижные игры дома и на улице» Москва Айрис Пресс 2006г.
- 3.
4. И.М. Короткова «Подвижные игры во дворе» Издательство «Знание» Москва 1987г.
5. А.В. Кенеман «Детские подвижные игры разных народов» Москва «Просвещение»
6. Е.С. Железнова «Аэробика для малышей от 2 до 4 лет»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 547202938716807997915962127595569658521524720956

Владелец Бедрина Елена Викторовна

Действителен с 23.04.2024 по 23.04.2025