

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
«ЗДОРОВЯЧОК»**

Возраст воспитанников: 4-5 лет
Срок реализации программы: 1 год

Екатеринбург

1. Основные характеристики

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок» (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 через использование нетрадиционной формы физкультурно-спортивных занятий – детской хатха-йоги.

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

Актуальность программы

Последние социологические исследования выявили, что одними из самых популярных видов спорта являются игровые виды спорта. Технические приемы, тактические действия и особенно игра с мячом таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Йога - вид двигательной активности, который наряду с игровыми видами спорта также удовлетворяет потребность детей в движении, эффективна не только в рамках физического, но и нравственного оздоровления детей дошкольного возраста.

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-ФЗ «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 хатха-йога) — это универсальные, интересные и эффективные средства, которые позволяют разнообразить двигательную активность детей без существенных изменений образовательного пространства, при этом, именно йога включает 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 4 до 5 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой, без предварительной подготовки.

Возрастные особенности обучающихся:

В этом возрасте продолжается рост всех органов и физиологических систем, сохраняется высокая потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребёнка, неспособность завершить её по первому требованию, совершение действий, направленных на достижение отдалённого результата привлекательно, в основном, в случае интереса. Появляется способность к регуляции двигательной активности. Совершенствуются основные нервные процессы, улучшается их подвижность. В движении появляется слаженность, уверенность, стремительность, легкость. Происходит совершенствование приобретённых ранее двигательных качеств и способностей: ловкости, выносливости, гибкости, координации.

У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей.

У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определённые интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается.

У детей начинает формироваться способность контролировать свои эмоции в движении, чему способствует освоение ими языка эмоций (гаммы переживаний, настроений).

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 разновозрастном 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 – 20 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 хатха-йоге 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 хатха-йоги.

Задачи:

Образовательные:

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

2. Формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику, искусство ведения мяча и забрасывания в кольцо; умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
3. Формировать культуру движений и телесную рефлексия.
4. Формировать интерес к спортивным играм: пионербол, баскетбол, футбол.
5. Изучить технику выполнения асан, суставной гимнастики, гимнастики для глаз.
6. Учить детей чувствовать свое тело в процессе выполнения упражнений хатха-йоги).
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 навыков подбрасывать и ловить мяч на месте, бросать мяч двумя руками об пол и ловить его двумя руками после отскока, бросать мяч в паре, бросать мяч двумя руками снизу, бросать набивной мяч из-за головы, катать мяч друг другу из разных исходных положений.	0	1	1
	«Прыткий мячик»	Формировать умение детей отбивать мяч об пол	0	1	1
	«Мяч – мой друг»	Формировать умение детей перебрасывать мяч друг другу на расстоянии.	0	1	1
	«Зайчики»	Развивать умение передвигаться в прыжках на двух ногах с зажатыми стопами и мячом, зажатым в коленях.	0	1	1
	Модуль «Йога для детей»				
	«Знакомство с йогой»	Формировать знания об общих понятиях о гигиене и технике безопасности на занятиях: гигиенические требования к одежде и обуви, личная гигиена, техника безопасности на занятиях. Формировать представления о йоге, правилах выполнения асан, значении и способах укрепления здоровья с помощью асан, дыхательные упражнения, упражнения для глаз, самомассаж.	1	0	1
	«Интересная йога»	Выявить уровень сформированности у детей уровня сформированности физических качеств – быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, равновесие.	1	0	1
Октябрь	Модуль «Занятия с мячом в спортивных играх»				
	«Попади в цель!»	Формировать умение скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет.	0	1	1
	«Меткий стрелок»		0	1	1
	«Ловкий мяч»	Формировать умение прокатывать мяч между двумя линиями/веревками длиной 2-3 метра, положенными на расстоянии 15-20 см друг от друга.	0	1	1
	«По ровненькой»		0	1	1

	дорожке»				
	«Сверху вниз!»	Закрепить умение скатывать мяч по наклонной доске с попаданием в предмет.	0	1	1
	«Точно в цель!»		0	1	1
	Модуль «Йога для детей»				
	«Посадили репку»	Формировать умение правильно выполнять асаны в соответствии с примером.	0,5	0,5	1
	«Вытянули репку»		0,5	0,5	1
Ноябрь	Модуль «Занятия с мячом в спортивных играх»				
	«Волшебник Изумрудного города»	Закрепить умение прокатывать мяч между двумя линиями/веревками длиной 2-3 метра, положенными на расстоянии 15-20 см друг от друга.	0	1	1
	«По желтой дорожке»		0	1	1
	«Друзья»	Формировать умение катать мяч друг другу из разных исходных положений.	0,5	0,5	1
	«Вместе с мячом»		0	1	1
	«Перепрыгни»	Развивать умение передвигаться прыжками на двух ногах с зажатым стопами мячом с продвижением вперед.	0	1	1
	«Большое препятствие»		0	1	1
	Модуль «Йога для детей»				
	«В гостях у сказки»	Закреплять умение правильно выполнять асаны в соответствии с примером.	0	1	1
	«Кот, петух и лиса»		0	1	1
Декабрь	Модуль «Занятия с мячом в спортивных играх»				
	«Между небом и землей»	Развивать умение прокатывать мяч между двумя линиями/веревками длиной 2-3 метра, положенными на расстоянии 15-20 см друг от друга.	0	1	1
	«На границе»		0	1	1
	«Белочка»	Развивать умение передвигаться прыжками на двух ногах с зажатым стопами мячом с продвижением вперед.	0	1	1
	«Соберем урожай»		0	1	1
	«Далеко-далеко»	Формировать умение бросать мяч из-за головы через сетку.	0,5	0,5	1
	«Вместе в путь»		0	1	1
	Модуль «Йога для детей»				
	«Колобок – румяный бок»	Формировать умение выполнять самомассаж. Формировать представления о назначении самомассажа.	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 прокатывать мяч между двумя линиями/веревками длиной 2-3 метра, положенными на расстоянии 15-20 см друг от друга.	0	1	1
	«Ты мой друг и я твой друг»	Развивать умение катать мяч друг другу из разных исходных положений.	0	1	1
	«Скок-скок»	Формировать умение отбивать мяч правой и левой руками об пол.	0,5	0,5	1
	«Вперед к приключениям!»	Развивать умение бросать мяч из-за головы через сетку	0	1	1
	«Навстречу новому»	Формировать умение бросать мяч от груди через сетку.	0,5	0,5	1
	«Высокая башня»		0	1	1
	Модуль «Йога для детей»				
	«Медведь»	Закреплять умение выполнять самомассаж. Закреплять представления о назначении самомассажа.	0,5	0,5	1
	«Два жадных медвежонка»		0,5	0,5	1
Февраль	Модуль «Занятия с мячом в спортивных играх»				
	«Скачки»	Развивать умение передвигаться прыжками на двух ногах с зажатым стопами мячом с продвижением вперед.	0	1	1
	«Солнечный круг»	Формировать умение перебрасывать и ловить мяч по кругу на расстоянии 1,5 метра друг от друга.	0,5	0,5	1
	«Дружный круг»		0	1	1
	«Капли»	Развивать умение отбивать мяч правой и левой руками об пол.	0	1	1
	«Дождик»		0	1	1
	«Высоко и далеко»	Развивать умение бросать мяч от груди через сетку.	0	1	1
	Модуль «Йога для детей»				
	«Друзья из сказок»	Развивать умение правильно выполнять асаны в соответствии с примером.	0,5	0,5	1
	«Волк и семеро козлят»		0	1	1
Март	Модуль «Занятия с мячом в спортивных играх»				
	«Через болото»	Формировать умение прыгать через мяч, отталкиваясь двумя ногами.	0	1	1
	«Волшебный мячик»	Развивать умение отбивать мяч правой и левой руками об пол.	0	1	1
	«Через поле»	Формировать умение бросать мяч от груди из разных исходных положений.	0,5	0,5	1
	«Через лес»		0	1	1
	«На лугу»	Развивать умение перебрасывать и ловить мяч по кругу на расстоянии 1,5	0	1	1

		метра друг от друга.			
	«Интересная игра»	Развивать умение бросать мяч от груди через сетку.	0	1	1
	Модуль «Йога для детей»				
	«Коза-козочка»	Формировать умение выполнять дыхательную гимнастику. Формировать представления о назначении дыхательной гимнастики.	0,5	0,5	1
	«Коза-лапотница»		0,5	0,5	1
Апрель	Модуль «Занятия с мячом в спортивных играх»				
	«Скок-поскок»	Развивать умение прыгать через мяч, отталкиваясь двумя ногами.	0	1	1
	«Попрыгунчики»		0	1	1
	«Играем с морем»	Развивать умение бросать мяч от груди из разных исходных положений.	0	1	1
	«Цепочка дружбы»	Развивать умение перебрасывать и ловить мяч по кругу на расстоянии 1,5 метра друг от друга.	0	1	1
	«Ловкий баскетболист»	Развивать умение отбивать мяч правой и левой руками об пол.	0	1	1
	«Быстрый баскетболист»		0	1	1
	Модуль «Йога для детей»				
	«Сказочные мишки»	Закреплять умение выполнять дыхательную гимнастику. Закреплять представления о назначении дыхательной гимнастики.	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 через мяч, отталкиваясь двумя ногами.	0	1	1
	«Есть контакт!»	Формировать умение передавать мяч в парах, стоя спиной друг к другу над головой и под ногами.	0,5	0,5	1
	«Фокусы»	Формировать умение подбрасывать мяч с хлопками и другими заданиями на месте.	0,5	0,5	1
	«Юные баскетболисты»	Формировать представления о игре «Баскетбол».	0,5	0,5	1
	«Игра – Баскетбол»		0,5	0,5	1
	«Улучшаем навыки»	Развивать умение отбивать мяч правой и левой руками об пол.	0	1	1
	Модуль «Йога для детей»				
	«Лесной дом»	Закреплять умение выполнять все компоненты хатха-йоги в комплексе.	0,5	0,5	1
	«Маша и медведь»		0	1	1
Июнь	Модуль «Занятия с мячом в спортивных играх»				

	«Звонкий мяч»	Закреплять умение прыгать через мяч, отталкиваясь двумя ногами.	0	1	1
	«Далеко-далеко...»	Закреплять умение бросать мяч от груди из разных исходных положений.	0	1	1
	«Мы друзья!»	Закреплять умение перебрасывать и ловить мяч по кругу на расстоянии 1,5 метра друг от друга.	0	1	1
	«Твердый – мягкий!»	Закреплять умение отбивать мяч правой и левой руками об пол.	0	1	1
	«Диагностика»	Выявить уровень сформированности у детей навыков подбрасывать и ловить мяч на месте, бросать мяч двумя руками об пол и ловить его двумя руками после отскока, бросать мяч в паре, бросать мяч двумя руками снизу, бросать набивной мяч из-за головы, катать мяч друг другу из разных исходных положений.	0	1	1
	«Спортивные игры с мячом»	Представить результаты обучения детей по программе.	0	1	1
	Модуль «Йога для детей»				
	«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	1
	«Путешествие в страну йоги»	Представить результаты обучения детей по программе.	0	1	1
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:

- Знают историю развития мяча, историю спортивных игр;
- Различают мячи по игровым видам деятельности;
- Знают простейшие правила спортивных игр;
- Дети способны сохранять правильную осанку, сохранять равновесие при выполнении упражнений;
- Знают способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, самомассажа;
- Знают правила здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

- Имеют разносторонние навыки владения мячом: легко и непринуждённо держать, бросать, принимать, передавать мяч в разных направлениях;
- Обладают хорошей координацией движений, ловкостью, хорошим глазомером;
- Хорошо развиты физические качества: ловкость, точность, быстрота, чувство ритма, сила, выносливость;
- Технически правильно выполняют любые упражнения с мячом, на месте и в движении;
- Умеют быстро ориентироваться в изменяющейся ситуации в ходе игры, оценить конечный результат смысловой цели движений;

- Умеют использовать приёмы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).

Личностные результаты:

- Умеют работать индивидуально, в парах, группах, выполняя упражнения с мячом;
- 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

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
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 – 30 шт.;
- мячи для пионербола – 2 шт.;

- мячи массажные – 20 шт.;
- мячи футбольные – 2 шт.;
- мячи баскетбольные – 2 шт.;
- баскетбольные щиты – 2 шт.;
- сетка для пионербола – 1 шт.;
- футбольные ворота – 2 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-ориентиры – 10 шт.;
- набивные мячи – 30 шт.;

Модуль «Йога для детей»

- аудиоматериалы с записями музыки и звуков природы;
- массажные дорожки с резиновыми шипами – 2 шт.;
- ребристые доски 2 шт.;
- гигиенические коврики длиной – 20 шт.;
- мешочки с песком – 20шт.;
- нестандартное оборудование: «баранки», валики – 20 шт.;
- маски и иллюстрации по сюжетам сказок (в соответствии с тематическим планом)
- мячики «су-джок» – 20шт.
- наглядные пособия (плакаты, схемы с изображением асан, карточки с комплексами упражнений).

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 дошкол. 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, вдале (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 пробега от линии старта до линии финиша. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха.	В протокол заносится лучший результат.
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	Фиксируется лучший результат.

		команде «Марш!» ребенок бежит «змейкой» между предметами от линии старта до финиша. Даются 2 попытки с интервалом для отдыха 2-3 минуты.	
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 статическую работоспособность мышц живота.	Измерение следует проводить до появления утомления мышц спины, при проявлении качательных движений туловища измерение нужно прекратить.

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. Адашкявичене Э.Й. «Баскетбол для дошкольников»: из опыта работы. – М., просвещение, 1983.-79с.
2. Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. «В дружбе со спортом»;
3. Вавилова Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать»: пособие для воспитателя дет.сада. – М.: просвещение, 1983.-144с.
4. Вавилова Е.Н. «Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость»: пособие для воспитателя дет.сада. – М.: просвещение, 1981.-96с.
5. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье. Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет»
6. Гришин В.Г. «Игры с мячом и ракеткой» пособие для воспитателя ст. групп дет.сада. – М.: просвещение, 1982.-96с.
7. Желобкович Е.Ф. «Футбол в детском саду. Конспекты занятий»;
8. «Детские подвижные игры» под ред. Е.В. Коневой;
8. Т.И. Осокина «Физическая культура в детском саду»
9. «Обучение дошкольников спортивным играм и спортивным упражнениям. Методическое пособие для педагогов ДОУ» сост. Н.С. Голицына
10. К.К. Утробина «Занимательная физкультура»
11. Айенгар Б.К.С. Йога (Путь к здоровью). – Сыкт.: Флинта, 2012
12. Бокатов А.И., Сергеев С.А. Детская йога . – М.: Ника-центр, 2006
13. Вавилов Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1981
14. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты. – М.: ТЦ «Сфера», 2009. (Здоровый малыш.)
15. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ «Сфера», 2009.
16. Галанов А.С. Игры, которые лечат (для детей от 5 до 7 лет). – М.: Педагогическое общество России, 2009.

17. Долгих Е. Хатха-йога в детском саду. Опыт работы по использованию современных здоровьесберегающих технологий. – Елабуга, 2008.
18. Иванова Т.А. «Йога для детей» Парциальная программа для детей дошкольного возраста. Издательство: «Детство-Пресс», 2015.
19. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей М., Просвещение. 1993.
20. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. СПб,1997.
21. Осипова.В. Поза ребенка «Хатха-Йога в детском саду». Ж. Обруч №3 1997.
22. Рашосорока Хатха – йога Научно-издательский центр «Альфа» Санкт-Петербург

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 547202938716807997915962127595569658521524720956
Владелец Бедрина Елена Викторовна
Действителен с 23.04.2024 по 23.04.2025