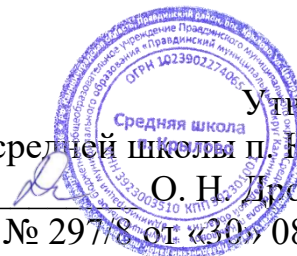


РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Калининградская область
Администрация муниципального образования
«Правдинский муниципальный округ» Калининградской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Правдинского муниципального округа «Средняя школа п. Крылово»
238414, ул. Центральная, д.36, пос. Крылово, Правдинский район, Калининградская область,
тел/факс (8401)5772743 E-mail: krylovo-school@yandex.ru

Утверждаю
Директор средней школы п. Крылово
О. Н. Дроздецкая
Приказ № 297/8 от «30» 08.2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортландия»**

возраст 5-7 лет
срок реализации 2 года

Составитель: Костюк Г. В.

п. Крылово
2024 г.

Пояснительная записка

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Программа "Спортландия" имеет физкультурно-спортивную направленность и направлена на повышение физических возможностей ребенка, увеличение его двигательной активности, развитие психомоторных способностей. Программа предполагает повышение физических возможностей ребенка, увеличение его двигательной активности, развитие психомоторных способностей, ориентации на двигательную инициативность и соревновательность, активизации лидерских способностей, обогащении физкультурно-оздоровительной среды, осуществление физкультурно-образовательной деятельности с учетом двигательных потребностей ребенка.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Ведущая идея программы - формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма как основное условие, определяющее своевременное физическое и нервно-психическое развитие ребёнка, фундамент его дальнейшего благополучия. Ведь именно в дошкольный период формируются основы физического и психического здоровья ребёнка, вырабатываются определённые черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Физическая культура – часть общей культуры общества, отражающая уровень целенаправленного использования физических упражнений для укрепления здоровья и гармонического развития личности. Ф. к. формировалась на ранних этапах развития человеческого общества, ее совершенствование продолжается по настоящее время. Особенно возросла роль физической культуры в связи с урбанизацией, ухудшением экологической ситуации, автоматизацией труда, способствующей гипокинезии.

Физическое развитие—динамический процесс роста (увеличение длины и массы тела, развитие органов и систем организма и так далее) и биологического созревания ребёнка в определённом периоде детства.

Физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на развитие физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки.

Физическое совершенство - высшая степень гармоничного физического развития и всесторонней физической подготовки человека, оптимально соответствующая требованиям различных сфер жизнедеятельности (Р.Бардина).

Гибкость – это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Это

физическое качество необходимо развивать с самого раннего детства и систематически.

Быстрота – это способность человека в определённых специфических условиях мгновенно реагировать с высокой скоростью движений на тот или иной раздражитель, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц в минимальный для данных условий отрезок времени и не требующих больших энергозатрат.

Быстрота (скоростные способности) – это способность человека выполнить двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Быстрота - это морфофункциональное свойство организма человека, которое определяет быстроту двигательных реакций и движений человека.

Физическое совершенство – высшая степень гармоничного физического развития и всесторонней физической подготовки человека, оптимально соответствующая требованиям различных сфер жизнедеятельности (Р.Бардина).

Гибкость – это одно из пяти основных физических качеств человека. Она характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Это физическое качество необходимо развивать с самого раннего детства и систематически.

Быстрота – это способность человека в определённых специфических условиях мгновенно реагировать с высокой скоростью движений на тот или иной раздражитель, выполняемых при отсутствии значительного внешнего сопротивления, сложной координации работы мышц в минимальный для данных условий отрезок времени и не требующих больших энергозатрат.

Быстрота (скоростные способности) – это способность человека выполнить двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Быстрота - это морфофункциональное свойство организма человека, которое определяет быстроту двигательных реакций и движений человека.

Выносливость – возможности человека, обеспечивающие ему длительное выполнение какой-либо двигательной деятельности без снижения ее эффективности, то есть способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Ловкость – физическое качество человека, которое определяет успешность выполнения новых движений и эффективность всей двигательной активности в целом. Проявление ловкости во многом зависит от всего многообразия сложных психических процессов, необходимых для выполнения плавных и чётких движений.

Данное физическое качество немыслимо без слаженной работы слухового, зрительного и вестибулярного анализаторов и опорно-двигательного аппарата. Ловкость также во многом зависит от скоростно-силовых качеств человека и его выносливости.

Сила – это почти целиком физическое качество организма. Она непосредственно зависит от объема и качества мышечной массы и только второстепенным образом от других обстоятельств (Н.А. Бернштейн).

Физическая или двигательная активность – это вид деятельности человека, при котором активация обменных процессов в скелетных мышцах обеспечивает их сокращение и перемещение человеческого тела или его частей в пространстве.

Двигательная активность – суммарная величина разнообразных движений за определенный промежуток времени. Она выражается либо в единицах затраченной энергии, либо в количестве произведенных движений (локомоций).

Двигательная активность измеряется в количестве израсходованной энергии в результате какой-либо деятельности (в кал или Дж за единицу времени), в количестве выполненной работы, например, в количестве сделанных шагов, по затратам времени (число движений за сутки, за неделю) (В.И. Угнивенко).

Физические упражнения – элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Спортландия" является программой физкультурно-спортивной направленности.

Уровень освоения программы: ознакомительный

Актуальность образовательной программы обусловлена тем, что в настоящее время негативной тенденцией стало увеличение числа дошкольников, имеющих те или иные нарушения осанки и деформацию стоп. В связи с этим проблема профилактики и коррекции функциональных отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата у детей приобрела особую актуальность. Все чаще детский сад стали посещать дети с плоскостопием, а значит и вялой осанкой.

Плоскостопие чаще всего встречается среди ослабленных детей с пониженным физическим развитием и слабым мышечно-связочным аппаратом. Нередко нагрузка при ходьбе, беге, прыжках для сводов стоп таких детей оказывается чрезмерной. В период дошкольного детства стопа находится в стадии интенсивного развития, ее формирование еще не завершено. Поэтому любые неблагоприятные внешние воздействия могут приводить к возникновению различных функциональных отклонений. С другой стороны, в этот период организм отличается большой пластичностью, в связи с этим можно сравнительно легко приостановить развитие плоскостопия или исправить его путем укрепления мышц и связок. Содержание программы способствует укреплению здоровья обучающихся, активизации и развитию двигательной деятельности дошкольников, их познавательной и мыслительной сферы средствами игры.

Педагогическая целесообразность образовательной программы проявляется в том, что "Спортляндия" особое внимание уделяет формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства изменяются и совершенствуются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией воспитанников на здоровый образ жизни. упражнения, подвижные и спортивные игры развивают в детях выносливость, скорость и координацию, что в свою очередь способствует успешному выполнению учебной программы по физкультуре.

Сочетание методических подходов даёт возможность стимулировать активность каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей; дифференцированно подходить к оценке результатов его действий.

Образовательный процесс, организованный в системе дополнительного образования детей, является педагогически целесообразным, так как:

- **имеет развивающий характер**, т.е. направлен на развитие у детей природных задатков и интересов (соответственно этому достижение учащимися определенного уровня знаний — умений

- навыков должно быть не самоцелью построения образовательного процесса, а средством многогранного развития личности ребенка и его способностей);

- **разнообразен** как по форме (групповые и индивидуальные, теоретические и практические, исполнительские и творческие занятия), так и по содержанию (способствует развитию общих и специальных способностей детей);

- основывается на **многообразии дополнительных образовательных программ** — примерных, модифицированных, авторских; все они прошли психолого-педагогическую экспертизу до включения в образовательный процесс и психолого-педагогический мониторинг в ходе их реализации, чтобы не навредить физическому и психическому здоровью учащихся;

- базируется на **развивающих методах обучения** детей; для педагога дополнительного образования уже недостаточно знания лишь той предметной области, которую он преподаёт: переход дополнительного образования детей в систему развивающего обучения требует от каждого преподавателя умения использовать в своей работе психологические и дидактические принципы и методы развития способностей детей, их личностного роста;

- используется диагностика интересов и мотивации детей с тем, чтобы обеспечить такое **многообразие видов деятельности и форм** их осуществления, которое позволяет детям с разными интересами и проблемами найти для себя занятие по душе.

Таким образом, основной целью образовательной деятельности является создание условий для самовыражения, саморазвития и самоопределения детей. Для реализации этой цели важно видеть воспитанника не объектом, а

субъектом обучения, что возможно при условии развития таких личностных качеств, как активность, самостоятельность, коммуникативность.

Практическая значимость образовательной программы

-акцент оздоровительной программы делается на развитие и оптимизацию двигательной деятельности каждого ребенка;

-на занятиях широко применяются инновационные здоровьесберегающие методики и технологии: упражнения по профилактике плоскостопия, заболевания верхних дыхательных путей, нарушений ОДА.

Принципы отбора содержания образовательной программы:

- **систематичность и последовательность** в организации здоровьесберегающего и здоровьесобогащающего процесса. Принцип предполагает систематическую работу по оздоровлению и воспитанию валеологической культуры дошкольников, постепенное усложнение содержания и приемов работы с детьми на разных этапах педагогической технологии, сквозную связь предлагаемого содержания, форм, средств и методов работы;

- **доступность и индивидуализация** – оздоровительная работа в детском саду строится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

- **системный подход** – оздоровительная направленность образовательного процесса достигается через комплекс избирательно вовлеченных компонентов взаимодействия и взаимоотношений, которые направлены на полезный результат – оздоровление субъектов образовательного процесса

-**цикличности**- обучающиеся последовательно осваивают разделы программы, существует возможность предлагать вновь пришедшим дошкольникам осваивать сначала более простые виды заданий, а затем более сложные.

Отличительные особенности программы:

- акцент оздоровительной работы делается на развитие и оптимизацию двигательной деятельности каждого ребенка;

-на занятиях широко применяются инновационные здоровьесберегающие методики и технологии: упражнения по профилактике плоскостопия, заболевания верхних дыхательных путей, нарушения ОДА, игровой массаж, упражнения восстановления дыхания. Программа предусматривает групповые формы работы с детьми. Практические занятия по программе связаны с использованием разнообразного инвентаря, подвижных игр и музыкального сопровождения.

Цель образовательной программы: Содействие всестороннему развитию физических и духовных сил дошкольников посредством повышения уровня тренированности и физического развития организма.

Задачи:

- Формировать представления о правильной походке, осанке, умении ее контролировать; о значимости физических упражнений, направленных на укрепление свода стопы.

-Формировать представление о соблюдении ЗОЖ для укрепления здоровья.

-Развивать физические качества личности: силу, выносливость, гибкость.

-Формировать двигательные умения, обеспечивающие укрепление поперечного и продольного свода стопы, мышц ног с использованием физкультурного инвентаря.

Психолого- педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Программа "Здоровячок" предназначена для детей 5-7 лет.

В группу первого года обучения принимаются дошкольники 5-6 лет. Группа может состоять из детей одного возраста.

На второй год обучения принимаются дети, освоившие программу первого года обучения, в возрасте 6-7 лет. Занятия проводятся по одному занятию в неделю в каждой возрастной группе.

Особенности организации образовательного процесса

Программа предназначена для работы с детьми старшего дошкольного возраста(5-7 лет) и является дополнительным видом образования в форме кружковой работы, рассчитанной на 2 года обучения, ознакомительный уровень обучения.

Данная программа представляет собой систему комплексных занятий на основе методик детского фитнеса с использованием современных оздоровительных технологий:

- фитнес-аэробика;
- танцевальная аэробик;
- игровой стретчинг;
- самомассаж;
- релаксация;
- занятия с тренажерами простейшего вида;
- дыхательная, пальчиковая и корригирующая гимнастика;
- суставная гимнастика

Основной формой обучения является занятие.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения- очная.

В ходе реализации программы используются следующие формы обучения:

по охвату детей: групповые, коллективные.

По характеру учебной деятельности: используются физкультминутки, дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика,

гимнастика для глаз, упражнения по предупреждению плоскостопия, психогимнастика, ритмопластика

Режим занятий периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год на первом году обучения- 36,на втором году обучения - 36.

Программа кружка рассчитана на детей старшего дошкольного возраста с учётом возрастных особенностей. Обследование уровня развития физических качеств детей проводится в сентябре и в мае.

С сентября по май проводится по одному занятию в неделю в каждой возрастной группе. Общее количество занятий в год 36, продолжительность занятия в старшей группе — 25 минут, в подготовительной группе — 30 минут.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы- 2 года. На полное освоение программы требуется 72 часа (36часа - 1 год обучения,36 часов - 2 год обучения)

Основные методы обучения:

В процессе реализации программы используются методы обучения:

Словесные методы:

- объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ. беседа.

Наглядные методы — показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры.

Практические методы;

- повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре

Игровые методы (использование сюжетных, несюжетных, спортивных игр, игровых персонажей);

- проблемно-поисковые (создание проблемной ситуации, , выводы);

2.Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности:

- устный контроль и самоконтроль (беседа, объяснение);
- наблюдения (изучение обучающихся в процессе деятельности);

Выбор метода обучения зависит от содержания занятий,уровня подготовленности обучающихся.

Для создания комфортного психологического климата на занятиях применяются следующие педагогические приемы: содержание ситуации успеха, одобрение, похвала, поощрение).

В ходе реализации программы используются следующие типы занятий:

-комбинированное (совмещение теоретической и практической частей занятия; проверка знаний ранее изученного материала; изложение и закрепление новых знаний, формирование умений переноса и применения знаний в новой ситуации, на практике);

-диагностическое(проводится в игровой форме для определения возможностей и способностей ребенка, уровня полученных знаний, умений и навыков);

- практическое (является основным типом занятий, содержит повторение, обобщение усвоение полученных знаний);

- итоговое занятие (проводится в конце каждого учебного года)

Планируемые результаты

Первый год обучения:

-у детей сформируется

-у детей сформируется представление о правильной походке, осанке, умение ее контролировать; о значимости физических упражнений, направленных на укрепление ОДА.

- Сформируются представления о соблюдении ЗОЖ для укрепления здоровья.

Второй год обучения:

- у детей сформируются двигательные действия, обеспечивающие укрепление поперечного и продольного свода стоп, мышц ног с использованием физкультурного инвентаря

Предметные:

- теория(дети будут знать о ЗОЖ как о средстве укрепления своего здоровья)

- практика (научатся переносить тяжесть тела при обычной ходьбе на внешние края стоп. обращая внимание на правильную осанку, на параллельную постановку стоп)

Метапредметные:

- познавательные (дети узнают о развитии таких качеств личности как: сила, выносливость, гибкость);

- регулятивные (обучающиеся будут проявлять самостоятельность в уборке физкультурного инвентаря, проявлять бережное отношение к нему);

- коммуникативные (у детей сформируются двигательные действия, обеспечивающие укрепления свода стопы

Механизм оценивания образовательных результатов

1. Уровень теоретических знаний

- Низкий уровень Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.

Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.

-Высокий уровень. Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ.

2.Уровень практических навыков и умений

Низкий уровень. Обучающийся овладел менее чем половиной знаний,предусмотренный программой.

Средний уровень. Объем усвоенных знаний составляет более половины.

Высокий уровень. Обучающийся освоил практически весь объем содержания программы

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
начальный или входной контроль		
в начале учебного года	определение уровня усвоенного материала	беседа, опрос. тестирование, наблюдение
текущий контроль		
в течение всего учебного года	выявление степени освоения материала	педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие, самостоятельная работа
промежуточный контроль		
По окончании изучения темы или раздела. В конце месяца, полугодия	Обучающиеся полностью усвоили материал программы	Самостоятельное выполнение заданий и игровых упражнений
В конце учебного года		
В конце учебного года или курса обучения	Обучающиеся показали хорошие результаты обучения. Уровень овладения детьми основными двигательными навыками стал высоким	Открытое занятие

Система педагогического наблюдения (мониторинга) достижения детьми планируемых результатов освоения программы

Реализация Программы предполагает оценку индивидуального развития детей.

Анализ деятельности детей осуществляется в процессе наблюдения за ними.

Способы проверки знаний, умений, навыков детей:

Основной метод педагогической диагностики (мониторинга) - систематическое наблюдение проявлений детей, оценки выполнения ими различных заданий.

Цель мониторинга: выявления уровня двигательных навыков развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия)

Метод мониторинга: наблюдение за детьми в условиях выполнения обычных и специального подобранных заданий.

Показатели овладения основными двигательными навыками

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Сформированность выполнения связок ОРУ под музыку	Сформированность навыков владения фитболом	Сформированность навыков выполнения упражнений игрового стретчинга	Владение основными приемами		Ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений	Сформированность навыка выполнения игровых упражнений
					Дыхательной гимнастики	Самомассажа		

В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов (показателей) формирования интегративного качества: высокому, среднему, низкому.

Высокий - выполняет самостоятельно при минимальном контроле (помощи) взрослого.

Средний - выполняет самостоятельно, при напоминании взрослого.

Низкий - выполняет отдельные движения (элементы) самостоятельно, основные - в совместной со взрослым деятельности.

Контрольно-измерительные материалы

1. Критерии оценки реализации программы

		Наименование критерия
Предметные	Теория	усвоили практически весь объем знаний

	Практика	овладели в полном объеме практическими умениями и навыками, выполняют практические задания самостоятельно и качественно
Метапредметные		выполняют задания самостоятельно, не испытывают особых затруднений
		делают осознанный выбор направления физической деятельности, самостоятельно планируют выполнение физических упражнений и заданий, самостоятельно осуществляют самоконтроль
		не испытывают трудности в решении коммуникативных задач, может организовать двигательную активность
Личностные		сформирован стойкий интерес к занятиям физической культурой
		сформирован интерес к собственным достижениям
		сформирована мотивация здорового образа жизни

2. Оценочные материалы

Оценивание предметных результатов обучения по программе:

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Методы диагностики	Степень выраженности оцениваемого качества		
			Низкий уровень (1-3 балла)	Средний уровень (4-7 баллов)	Высокий уровень (8-10 баллов)
Теоретические знания по основным разделам программы	Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.	Обучающийся овладел менее чем половиной знаний, предусмотренных программой	Объем усвоенных знаний составляет более половины	Обучающийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренный программой за конкретный период
Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических знаний программным требованиям	Контрольное задание	Практические умения и навыки неустойчивы, требуется постоянная помощь по их использованию	Овладел практическими умениями и навыками, предусмотренными программой, применяет их под	Обучающийся овладел в полном объеме практически всеми умениями и навыками, практические работы выполняет

				руководством педагога	самостоятельно, качественно
--	--	--	--	-----------------------	-----------------------------

Оценивание метапредметных результатов обучения по программе:

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Методы диагностики	Степень выраженности оцениваемого качества		
			Низкий уровень (1-3 балла)	Средний уровень (4-7 баллов)	Высокий уровень (8-10 баллов)
Учебно-познавательные умения	Самостоятельность в решении познавательных задач	Наблюдение	Обучающийся испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога	Обучающийся выполняет работу с помощью педагога	Обучающийся выполняет работу самостоятельно, не испытывает особых затруднений
Учебно-организационные умения и навыки	Умение планировать, контролировать и корректировать учебные действия, осуществлять самоконтроль и самооценку	Наблюдение	Обучающийся испытывает серьезные затруднения в анализе правильности и выполнения учебной задачи, собственные возможности оценивает с помощью педагога	Обучающийся испытывает некоторые затруднения в анализе правильности и выполнения учебной задачи, не всегда объективно осуществляет самоконтроль	Обучающийся делает осознанный выбор направления учебной деятельности, самостоятельно планирует выполнение учебной задачи и самостоятельно осуществляет самоконтроль
Учебно-коммуникативные умения и навыки	Самостоятельность в решении коммуникативных задач	Наблюдение	Обучающийся испытывает серьезные затруднения в решении коммуникативных задач, нуждается в	Обучающийся выполняет коммуникативные задачи с помощью педагога и родителей	Обучающийся не испытывает трудностей в решении коммуникативных задач, может

			постоянной помощи и контроле педагога		организовать учебное сотрудничество
Личностные качества	Сформированность моральных норм и ценностей, доброжелательное отношение к окружающим, мотивация к обучению	Наблюдение	Сформировано знание на уровне норм и правил, но не использует на практике	Сформированы, но недостаточно актуализированы	Сформированы в полном объеме

Контрольно- измерительные материалы

Раздел программы	Методы диагностики	Описание
	Входная диагностика	Беседа с обучающимися на тему "Здоровый образ жизни, выполнение различных упражнений. Определение начального уровня и готовности детей к усвоению материала программы
	Наблюдение	Проводится по намеченному плану. Определение цели и критерия фиксации в карточке наблюдения, обработка полученных данных. задачи наблюдения, показатели личностного развития
	Анализ заполненных работ	Критерии: степень самостоятельного выполнения упражнений, степень владения специальным оборудованием и оснащением.
	Промежуточная аттестация	Контроль полученных знаний и умений обучающимися. Проводится в игровой форме.
Профилактика сколиоза	Опрос	Опрос детей по изученной теме для выявления пробелов в знаниях обучающихся.

	Наблюдение	Проводится по намеченному плану. Определение цели и задач наблюдения
	Анализ выполнения работ	Критерии: степень самостоятельности выполнения упражнений; степень владения специальным оборудованием и оснащением
	Промежуточная аттестация	Контроль полученных знаний и умений обучающимися. Проводится в игровой форме.
Развитие растяжки	Опрос	Опрос обучающихся по изученной теме для контроля полученных знаний, выявления пробелов в знаниях детей.
	Наблюдение	Проводится по намеченному плану. Определение цели и критерия фиксации в карточке наблюдения, обработка полученных данных. задачи наблюдения, показатели личностного развития, критерий фиксации в карточке наблюдения, обработка полученных данных.
	Анализ выполненных работ	Критерии: степень самостоятельности выполнения упражнений; степень владения специальным оборудованием и оснащением
	Итоговый контроль	Контроль полученных знаний и умений обучающимися. Проводится в игровой форме

Оценочные материалы

Оценивание предметных результатов обучения по программе

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Методы диагностики	Степень выраженности оцениваемого качества		
			Низкий уровень (1-3 балла)	Средний уровень (4-7 баллов)	Высокий уровень (8-10 баллов)

Теоретические знания по основным разделам программы	Соответствие теоретических знаний обучающихся программным требованиям	Наблюдение, тестирование, контрольный	Обучающийся овладел менее чем половиной знаний, предусмотренной программой	Объем усвоенных знаний составляет более половины материала программы	Обучающийся освоил практически весь объем программы
Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие теоретических знаний обучающихся программным требованиям	Контрольное задание	Практические умения и навыки неустойчивые, требуется постоянная помощь по их использованию	Овладел практически всеми умениями и навыками, применяет под руководством педагога	Овладел программой в полном объеме, практические работы выполняет качественно

Оценивание метапредметных результатов обучения по программе

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Методы диагностики	Степень выраженности оцениваемого качества		
			Низкий уровень (1-3 балла)	Средний уровень (4-7 баллов)	Высокий уровень (8-10 баллов)
Учебно-познавательные умения	Самостоятельность в решении познавательных задач	Наблюдение	Обучающийся испытывает серьезные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога.	Обучающийся выполняет работу с помощью педагога.	Обучающийся выполняет работу самостоятельно
Учебно-организационные умения и навыки	Умение планировать и корректировать учебные действия, осуществлять	Наблюдение	Обучающийся испытывает серьезные нарушения в анализе правильности выполнения учебной задачи,	Обучающийся испытывает некоторые затруднения в анализе правильности выполнения	Обучающийся самостоятельно планирует выполнение учебной задачи, самостоятельно

	самоконтроль и самооценку		собственные возможности оценивает с помощью педагога	учебной задачи, не всегда объективно осуществляет самоконтроль	вно осуществляет самоконтроль
Учебно-коммуникативные умения и навыки	Самостоятельность в решении коммуникативных задач	Наблюдение	Обучающийся испытывает серьезные нарушения в анализе правильности выполнения учебной задачи, собственные возможности оценивает с помощью педагога	Обучившийся выполняет коммуникативные задачи с помощью педагога и родителей	Обучающийся не испытывает трудностей в решении коммуникативных задач, может организовать учебное сотрудничество
Личностные качества	Сформированность моральных норм и ценностей, доброжелательное отношение к окружающим, мотивация к обучению	Наблюдение	Сформированные знания не использует на практике	Сформированы, но не достаточно актуализированы	Сформированы в полном объеме

Организационно- педагогические условия реализации образовательной программы

1.материально- технические условия реализации образовательной программы

Созданная предметно-развивающая среда в спортивном зале включает зоны двигательнo-игровой деятельности: для выполнения различных видов прыжков, метания, лазания и другой двигательной деятельности, что позволяет более эффективно осуществлять коррекцию и компенсацию нарушений в развитии детей.

Техническое оснащение: музыкальный центр, ноутбук.

К программе разработана медиатека, которая включает музыкальное сопровождение к спортивным мероприятиям, тренировкам, к релаксационным упражнениям

Оборудование

Предметно-игровая среда в спортивном зале ДООУ включает в себя:

Инвентарь и материалы:

Гимнастические скамейки;

Стульчики;

Гимнастическая стенка;

Наклонная доска;

Мячи;

Гимнастические палки;

Плоские кольца;

Обручи;

Фитболы;

Большие и малые кубы;

Дуги;

Мячики-ежики;

Массажные дорожки и коврики;

Развивающие зоны: • Зона для прыжков в длину с места. • Зона для построения в круг. • Зона для метания набивного мяча. • Тропа здоровья • Зона для образовательной деятельности на спортивных тренажерах.

Технические средства обучения: (аудиотехника, музыкальные диски для проведения разминки, подвижных игр, релаксации, ИКТ).

2.учебно-методическое и информационное обеспечение образовательной программы программы кружка «Здоровячок» направлено на обеспечение постоянного доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

3.Кадровое обеспечение реализации программы

Педагог, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образованиеили среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

Оценочные и методические материалы

Методическое обеспечение программы включает приемы и методы организации образовательного процесса, дидактические материалы, техническое оснащение занятий.

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала педагог использует различные методические и дидактические материалы

Уровневая дифференциация образовательной программы: ознакомительный уровень. Результатом обучения является освоение обучающимися образовательной программы и переход на базовый уровень не менее 25% обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе.

Содержание образовательной программы

1 год обучения

(36 часов, 1 час в неделю)

Введение в программу

Тема 1 Ознакомительное занятие "Что такое ЗОЖ"

Теория: Что такое "ЗОЖ", его значение и воздействие на детский организм.

Практика: Выявление уровня владения двигательных навыков

Форма занятия: беседа

Упражнения общеразвивающего воздействия

Тема 2 Игровой стретчинг

Теория: Познакомит детей с оздоровительной методикой игрового стретчинга.

Практика: Разучивание и выполнение упражнений игрового стретчинга: "Аист", "Самолет", "Пчелка", "Замочек", "Кузнечик", "Зернышко", "Ящерица", "Змея", "Качели", "Кошка". "Рыбка", "Мостик", "Дерево", "Горка", "Ёжик"

Форма занятия: игра, занятие - "фантазия"

Тема 3 Суставная гимнастика

Теория: Знакомство с особенностями воздействия на организм ребенка суставной гимнастики

Практика: Разучивание и выполнение комплексов суставной гимнастики.

Форма занятия: беседа, рассказ -упражнение

Тема 4 Дыхательная гимнастика

Теория: Дать детям понятие "дыхательная гимнастика", о воздействия ее на организм ребенка. Познакомить детей с правилами выполнения дыхательных упражнений.

Практика: Разучивание и выполнение дыхательных упражнений: "Мяч", "Пчела", "Насос", "Каша кипит". "Пузырики", "Самолет", "Мышка и Мишка", "Ветерок", "Сердитый ёжик", "Лягушонок", "Трубочка", "Часики", "Паровозик", "Гуси летят"

Форма занятия: игровое

Тема 5 Пальчиковая гимнастика

Теория: Знакомство с упражнениями, которые оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию, мелкую моторику.

Практика: Разучивание и выполнение упражнений пальчиковой гимнастики: "Налим", "Дудочка", "Перчатки и Мышатки", "Зайки- побегайки". "Бабушкин кисель", "Десять котят", "Шла кукушка", "Толстые поросята"

Форма занятия: игровое.

Тема 6 Релаксация

Теория: Дать понятие "релаксация", познакомит с упражнениями релаксации, которые влияют на снятие мышечного напряжения и эмоционального возбуждения.

Практика: Разучивание и выполнение упражнений на релаксацию: "Улыбнись- рассердись", "Волшебный сон", "Шалтай- Болтай", "Тряпичная кукла", "Облака", "Солнечный зайчик".

Форма занятия: игровое.

Тема 7 Фитбол -аэробика

Теория: Знакомство детей с особенностями воздействия на организм ребенка фитбол-аэробики.

Практика: разучивание выполнение комплексов фитбол- аэробики.

Форма занятия: беседа, рассказ-упражнение, игра

Тема 8 Танцевальная аэробика

Теория: Познакомить детей с элементами танцевальной аэробики, их значением и влиянием на здоровье детского организма.

Практика: Разучивание базовых элементов танцевальной аэробики (основные позиции рук и ног; движения ног, корпуса; махи и вращения; варианты прыжков).

Форма занятия: практическое.

Тема 9 Занятие на тренажерах сложного типа

Теория: Знакомство с тренажерами сложного устройства, особенности их безопасного использования для тренировки различных мышечных групп.

Практика: работа на тренажерах, направленная на развитие и укрепление различных мышечных групп рук, туловища, ног.

Форма занятия: практическое.

Тема 10 Занятие с тренажерами простейшего типа

Теория: Ознакомление с особенностями воздействия на организм ребенка тренажеров простейшего типа (гимнастический ролик, диск "Здоровье", эспандер, гантели).

Практика: Разучивание комплексов упражнений игрового характера.

Форма занятия: практическое.

Тема 11 Упражнения с мячом

Теория: Знакомство детей с упражнениями с мячами различного диаметра, которые увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, развивают ловкость, ориентировку в пространстве.

Практика: Броски и ловля мяча; отбивание от пола, от стены; перебрасывание мяча в парах, тройках; метание мячей.

Форма занятия: практическое, работа в малых группах.

Тема 12 Коррекционная гимнастика

Теория: Познакомить детей с понятиями: "правильная осанка", "плоскостопие", "профилактика"

Практика: Разучивание и выполнение упражнений на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия.

Форма занятия: практическое.

2 год обучения

((36 часов, 1 час в неделю))

Повторение программы

Тема 1 Повторное занятие "Что такое ЗОЖ"

Теория: Что такое "ЗОЖ", фитнес, его значение и воздействие на детский организм.

Практика: Выявление уровня владения двигательными навыками.

Форма занятия: беседа.

Тема 2 Упражнения с мячом

Теория: Знакомство детей с упражнениями с мячами различного диаметра, которые увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, развивают ловкость, ориентировку в пространстве.

Практика: Броски и ловля мяча; отбивание от пола, от стены; перебрасывание мяча в парах, тройках; метание мячей.

Форма занятия: практическое, работа в малых группах.

Тема 3 Фитбол-аэробика

Теория: Знакомство детей с особенностями воздействия на организм ребенка фитбол-аэробики.

Практика: разучивание выполнение комплексов фитбол-аэробики.

Форма занятия: беседа, рассказ-упражнение, игра.

Тема 4 Занятия с тренажерами простейшего типа

Теория: Ознакомление с особенностями воздействия на организм ребенка тренажеров простейшего типа (гимнастический ролик, диск "Здоровье", эспандер, гантели).

Практика: Разучивание комплексов упражнений игрового характера.

Форма занятия: практическое.

Тема 5 Музыкально-подвижные игры

Теория: Знакомство с музыкально-подвижными играми и их значением.

Практика: Проведение музыкально-подвижных игр: "Медведь и пчелы", "Ворона и воробы", "Цапля и лягушки", "Солнце и дождик", "Сова".

Форма занятия: практическое.

Тема 6 Пальчиковая гимнастика

Теория: Знакомство с упражнениями, которые оказывают положительное воздействие на улучшение памяти, мышления, развивают фантазию, мелкую моторику.

Практика: Разучивание и выполнение упражнений пальчиковой гимнастики: "Налим", "Дудочка", "Перчатки и Мышатки", "Зайки- побегайки". "Бабушкин кисель", Десять котят", "Шла кукушка", "Толстые поросята"

Форма занятия: игровое.

Тема 7 Релаксация

Теория: Дать понятие "релаксация", познакомит с упражнениями релаксации, которые влияют на снятие мышечного напряжения и эмоционального возбуждения.

Практика: Разучивание и выполнение упражнений на релаксацию: "Улыбнись- рассердись", "Волшебный сон", "Шалтай- Болтай", "Тряпичная кукла", "Облака", "Солнечный зайчик".

Форма занятия: игровое.

Тема 8 Подвижные игры

Теория: Знакомство с правилами подвижных игр и эстафет.

Практика: Проведение подвижных игр: "Не ошибись", "Найди свое место", "Найди свой цвет", "Два Мороза", "Ловишки", "Охотник и обезьянки", "Рыбаки и рыбки".

Форма занятия: игровое.

Тема 9 Танцевальная аэробика

Теория: Познакомить детей с элементами танцевальной аэробики, их значением и влиянием на здоровье детского организма.

Практика: Разучивание базовых элементов танцевальной аэробики (основные позиции рук и ног; движения ног, корпуса; махи и вращения; варианты прыжков).

Форма занятия: практическое.

Тема 10 Занятие на тренажерах сложного типа

Теория: Знакомство с тренажерами сложного устройства, особенности их безопасного использования для тренировки различных мышечных групп.

Практика: работа на тренажерах, направленная на развитие и укрепление различных мышечных групп рук, туловища, ног.

Форма занятия: практическое.

Тема 11 "В стране "Здоровячок". Итоговое занятие"

Теория: Беседа с детьми о значении фитнеса.

Практика: Выполнение упражнений с заданиями в игровой форме.

Форма занятия: практическое.

Тема 12 "Вот что я умею". Мониторинг овладения основными двигательными навыками

Теория: Знакомство с заданиями.

Практика: Выполнение контрольных заданий.

Форма занятия: практическое.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Наименование разделов		Уровни обучения
			Ознакомительный уровень

		Кол-во часов всего	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Введение в программу	1	1	-	-	-	-
2	Упражнения общеразвивающего воздействия	13	13	-	-	-	-
3	Упражнения специального воздействия	11	11	-	-	-	-
3	Игры	9	9	-	-	-	-
4	Планируемые результаты. Итоговое занятие	2	2	-	-	-	-
	Итого часов:	36	36				

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Наименование разделов	Кол-во часов всего	Уровни обучения				
			Ознакомительный уровень				
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Введение в программу	1	-	1	-	-	-
2	Упражнения общеразвивающего воздействия	13	-	13	-	-	-
3	Упражнения специального воздействия	11	-	11	-	-	-
3	Игры	-	-	9	-	-	-
4	Планируемые результаты. Итоговое занятие	2	-	2	-	-	-
	Итого часов:	36		36			

Календарный учебный график 1 год обучения

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности "Здоровячок"
1.	Начало учебного года	2 сентября
2.	Продолжительность учебного года	36 учебных недель

3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	1 раз в неделю по 1 учебному часу
5.	Количество часов	36 часов
6.	Окончание учебного годв	30мая
7.	Период реализации программы	02.09.2024- 30.05.2025

Календарный учебный график 2 год обучения

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности "Здоровячок"
1.	Начало учебного года	2 сентября
2.	Продолжительность учебного года	36 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	1 раз в неделю по 1 учебному часу
5.	Количество часов	36 часов
6.	Окончание учебного годв	30мая
7.	Период реализации программы	02.09.2024- 30.05.2025

Рабочая программа воспитания

Воспитательная работа в рамках кружка "Спортляндия" реализуется в соответствии с календарным планом воспитательной работы, который разрабатывается на основе рабочей программы воспитания детского сада п. Крылово (Средняя школа п. Крылово).

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- гражданско-патриотическое;
- нравственное и духовное воспитание;
- воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- интеллектуальное воспитание;
- здоровьсберегающее воспитание;

- правовое воспитание и культура безопасности;
- воспитание семейных ценностей;
- формирование коммуникативной культуры;
- экологическое воспитание

Цель: формирование гармонично личности с широким мировоззренческим кругозором посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: викторины, КВН, развлечения, игровые занятия.

Методы: беседа, мини- викторина, моделирование, наблюдения, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации обучающихся к осознанному отношению сохранению своего здоровья; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциала личности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов, здоровьесберегающее воспитание	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Проектная деятельность	Интеллектуальное воспитание, трудовое, здоровьесберегающее воспитание	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Открытые занятия для родителей	Формирование коммуникативной культуры, интеллектуальное воспитание	В рамках занятий	Декабрь-май

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
 2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
 3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
 4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
 5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
 6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
 7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"
- Нормативные правовые акты: 1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ. 2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки». 3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики». 4. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 "Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей». 5. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года». 6. Указ Президента Российской Федерации от 8 мая 2024 г. № 314 «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения». 7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 2022 года № 629 «Об утверждении осуществления образовательной деятельности общеобразовательным программам». 8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении

санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». 9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении дополнительного образования детей до 2030 года». 10. Приказ Министерства образования от 26 июля 2022 года № 912/1 «Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области».

Для педагога:

1. Вавилова, Е.Н. Учите прыгать, бегать, лазить, метать / Е.Н. Вавилова - М.: Просвещение, 1983.
2. Вареник Е. Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. - М.: ТЦ Сфера, 2006.
3. Ключева М.Н. Корригирующая гимнастика для детей с нарушениям опорно-двигательного аппарата в условиях детского сада.-СПб., 2007.
4. Козырева О.В. Лечебная изкультура для дошкольников. М., 2007.
5. Моргунова О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушений осанки в ДОУ. Воронеж, 2005.
6. Никанорова Т.С. Здоровячок. Система оздоровления дошкольников. Воронеж. 2007
7. Прищепа С.С., Шатверян Т.С. Сотрудничество детского сада и семьи в физическом воспитании дошкольников, М., 2013.
8. Рунова М.А. Движение день за днём, М., 2007.
9. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. -М., 2016.

Для обучающихся и родителей:

1. Маршак С.Я. Пожелание друзьям
2. Бабенков Е.А. Как сделать осанку красивой, а походку легкой.-М., 2008
3. Лосева В.С. Плоскостопие у детейб профилактика и лечение.-М., 2007

Интернет-ресурсы:

1. Здоровьесбережение в ДОУ
<http://900igr.net/prezentacija/fizkultura/kachestvo-i-resursy-razvitija-zdorovesberegajuschej-sredy-v-obrazovatelnom-protsesse-shkoly-229399/resursy-zdorovesberezhenija-2.html>
2. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ
<http://www.maam.ru/detskijasad/zdorovesberegayuschie-tehnologi-235812.html>
3. Упражнения для предупреждения плоскостопия у дошкольников
<https://chgard27.tgl.net.ru/sovety-vospitatelja/21-konsultatsii/433-uprazhneniya->

[dlya-stop-profilaktika-ploskosopiya](#)