



Департамент образования и науки города Москвы

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа №45 имени Л.И. Мильграма»

Гринау ул., д. 8, Москва, 117036 тел. (499) 126-33-82 E-mail: 45@edu.mos.ru <http://sch45uz.mskobr.ru>
ОКПО 52444396 ОГРН 1027739923639 ИНН 7727177370 КПП 772701001

«СОГЛАСОВАНО»

Заведующий кафедрой дошкольного
образования ГБОУ Школа № 45
имени Л.И. Мильграма

 Н.И. Тулина
от «30» августа 2021 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ Школа № 45

имени Л.И. Мильграма

 М.Я. Шнейдер

«31» августа 2021 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Комплексное физическое развитие с элементами спортивных игр»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: физкультурно-спортивная

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: 3-7 лет

Срок реализации: 8 месяцев

Составитель:

Алексей Сергеевич Балыкин
педагог дополнительного образования

г. Москва
2021 - 2024 год

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность программы

Дополнительная обще развивающая программа «Комплексное физическое развитие с элементами спортивных игр» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО) и предназначена для использования в дошкольных образовательных организациях. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.2. Уровень программы

Программа имеет ознакомительный уровень.

1.3. Актуальность программы

Состояние детей дошкольного возраста вызывает тревогу и требует применения новых технологий здоровьесбережения, в том числе разнообразных форм спортивно – оздоровительной деятельности. Проблемы, вызываемые гиподинамией, можно разрешить только существенным увеличением двигательной активности и подвижности детей.

1.4. Педагогическая целесообразность

В процессе работы занятия строятся в соответствии с возможностями занимающихся. Данная образовательная программа помогает в становлении гармонично развитой личности ребенка. Воспитывает волю, силу духа, целеустремленность, чувство товарищества, взаимовыручку. Обеспечивает полноценное и гармоничное развитие детей – основу их физического и психического здоровья, высокой умственной и социальной активности.

1.5. Отличительные особенности программы

В программе предусмотрены сочетания традиционных физических упражнений и инновационной составляющей в виде технологии занятий с тренажером Агашина. Преемственность детского сада и начальной школы. В объединение КФР с элементами спортивных игр принимаются все желающие дети, допущенные врачом.

Особенности программы: учет индивидуальных особенностей и возможностей детей, чуткость к эмоциональным состояниям ребенка, контакт и консультативные беседы с родителями, вариативность содержания и форм проведения занятий (использование развивающих практических заданий, творческих упражнений, наглядности, ИКТ).

1.6. Цели и задачи программы

Целью занятий в группах дополнительного образования по физической культуре является формирование у детей устойчивой привычки к систематическим занятиям физической культурой.

Задачи программы объединяются в три категории.

Оздоровительные: укрепление здоровья и повышение сопротивляемости организма каждого ребенка к заболеваниям средствами физической культуры; забота о физическом и психологическом благополучии детей; не допускать травматизма, физических и эмоциональных перегрузок, приводящих к утомлению и переутомлению; побуждать детей к самостоятельному использованию различных видов закаливания.

Образовательные: овладение детьми определенными знаниями, умениями для всестороннего развития, расширения индивидуального двигательного опыта, развития таких качеств как ловкость, быстрота, выносливость, гибкость. Уметь осознанно применять полученные навыки в спортивных мероприятиях и в повседневной жизни.

Воспитательные: развитие умственных, духовных и физических способностей детей в их самом полном объеме; развитие нравственно-волевых качеств; поощрение двигательного творчества и разнообразной игровой деятельности; поддержка творческой самодеятельности; развитие положительных эмоций и дружелюбия, умения общаться со сверстниками и сопереживать. Развивать интерес к различным видам спорта, к событиям в спорте в нашей стране и за рубежом.

1.7. Категория обучающихся

Программа адресована дошкольникам в возрасте от 3 до 7 лет.

1.8. Сроки реализации программы

Продолжительность программы составляет 8 месяцев.

1.9. Формы и режим занятий

Формы организации образовательной деятельности по группам. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут.

1.10. Планируемые результаты

По окончании обучения:

- учащиеся будут уметь перемещаться различными способами;
- учащиеся будут уметь выполнять подачи, передачи, броски, ловлю, принимать мяч, выполнять удары по мячу;
- у учащихся будут воспитаны такие физические качества как быстрота, выносливость, сила, гибкость и ловкость;
- учащиеся смогут выступать в соревнованиях.

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный (тематический) план

8 месяцев обучения

№ п\п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Тестирование исходного уровня ребенка	0,5	0	0,5	Нормативы
2.	История Олимпийских игр	0,5	0	0,5	Тест
3	Знакомство со своим организмом	0,5	0,5	0	Тест
4	Основы техники безопасности на занятиях физической культурой	1	1	0	Тест
5	Развитие основных физических качеств с элементами КФР	6	0	6	Нормативы
6	Элементы техники по мини-футболу	6	1	5	Нормативы
7	Элементы техники по мини-баскетболу	7	1	6	Нормативы
8	Элементы техники по мини-волейболу	3	1	2	Нормативы
9	Элементы техники игры в «Русский хоккей». Лыжная подготовка*	5	1	4	Нормативы
10	Спортивные игры	1	0	1	
11	Эстафеты	2	0	2	
	Итого:	32,5	5,5	27	

Примечание. Расчёт часов учебно-тематического плана представлен на одну учебную группу.

2.2. Содержание учебного (тематического) плана

Раздел 1. Вводное занятие

Практика: Тестирование исходного уровня ребенка.

Раздел 2. История Олимпийских игр. Теория.

Раздел 3. Знакомство со своим организмом. Теория.

Раздел 4. Основы техники безопасности на занятиях. Теория.

Раздел 5. Развитие основных физических качеств с элементами КФР (с элементами баскетбола)

Раздел 6. Элементы техники по мини-футболу

- Теория: основные правила игры в футбол, принципы командной игры, ознакомление с тренировочным процессом.
- Практика:

Элементы футбола: ведение мяча одной двумя ногами, обучение остановки мяча перед ударом, ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы, обучение ловле мяча на расстоянии 5-6 метров, прыжки с мячом между ног, передача мяча лежа на полу, обучение забиванию мяча в нижний и верхний край ворот.

Подводящие упражнения по игре в футбол:

- ведение мяча вокруг предметов;
- стоя напротив друг друга, обвести мяч вокруг партнера, вернуться на свое место и послать в ноги своему товарищу;
- обвести стоящие кегли и попасть в воротца; ведение мяча с одной стороны площадки на другую, чередуясь с партнером;
- в парах перекатывать мяч правой и левой ногой, то же самое в тройках;
- удары по мячу о стенку, остановка мяча и снова послать его в стену.
- игра «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Не задень».

Раздел 7. Элементы техники по мини-баскетболу

- Теория: основные правила игры в мини-баскетбол, принципы командной игры, ознакомление с тренировочным процессом.
- Практика:

Элементы мини-баскетбола: ведение мяча одной двумя руками, метание мяча в цель, броски мяча в корзину, перебрасывание мяча в парах (с защитой), броски об пол в парах (одним) двумя ударами, обучение низкому, среднему и высокому ведению мяча.

Подводящие упражнения по игре в баскетбол:

перемещение правым, левым боком, спиной – по одному парами, тройками, в колонне, по кругу, квадратом, треугольником; меняясь местами стоя в шеренгах – парами и все сразу, по заранее установленным ориентирам (кубики, кегли) или сигналу.

Держание, броски и ловля:

- брать мяч из корзины и вставать на заранее подготовленные места;
- броски мяча вверх и ловля, ударять мяч об пол и поймать, толкнуть лежащий мяч и догнать, катить мяч вокруг предметов, подбросить, кто выше и поймать, мячом сбить кеглю;
- броски мяча двумя руками от груди (в парах, о стену), из-за головы, одной рукой от плеча.

Передача и ловля:

- перебрасывание мяча партнеру, броски и ловля с хлопками, ходьба с малым подбрасыванием и ловлей, передача по кругу, в колонне, в шеренге (влево, вправо, вперед, назад) и через одного.

Ведение мяча:

- удары по мячу одной рукой – ловля двумя (на месте и в движении), ведение правой и левой, поочередно (на месте) и с малым продвижением вперед.

Броски:

- перебрасывание мяча через сетку, веревку, натянутую на уровне поднятой вверх руки, метание в обруч, стоящую корзину, щит, круг на стене;
- двумя руками от груди, из-за головы, одной от плеча.

Раздел 8. Элементы техники по мини-волейболу

- Теория: основные правила игры в мини-волейбол, принципы командной игры, ознакомление с тренировочным процессом.
- Практика:

Элементы мини-волейбола: обучение броску и ловле мяча над головой прямыми руками, бросок мяча руками стоя спиной вперед, бросок мяча одной рукой, ловля мяча в прыжке, перебрасывание мяча через сетку.

Подводящие упражнения по игре в волейбол

- шаг вправо (влево) – вынести руки над собой, приставить ногу, руки опустить вниз, то же самое с шагом вперед и назад;
- игра «День и ночь»: при упоминании слова «день» дети берут мяч в руки и перемещаются как им удобно (веселятся), при слове «ночь» нужно вынести мяч над головой и не шевелиться (держать). То же самое, но со свистком, (один свисток – день, два свистка – ночь), можно и с хлопками;

- игра «Сбей кеглю»: наложить кисти рук на лежащий мяч и катить мяч, чтобы сбить кеглю;
- игра «Попади в домик»: с одной руки подбросить мяч вверх, переместиться под мяч и отбить его сверху двумя руками, стараясь попасть в лежащий обруч (расстояние 1-2 м);
- катить мяч вокруг предметов, в парах, тройках;
- перемещаясь по кругу, взявшись за руки, водить хоровод (приставной шаг), по определенному сигналу (хлопок, свисток) остановка – сделать 2-3 хлопка – одна рука в кулак, кисть другой руки обхватывает кулак, взяться за руки и двигаться в другую сторону – повторить те же самые хлопки;
- имитационное упражнения «Дровосек» (контролировать положение кистей рук).

Раздел 9. Элементы техники игры в «Русский хоккей».

- Теория: основные правила игры в «Русский хоккей», принципы командной игры, ознакомление с тренировочным процессом.
- Практика:

Элементы хоккея: обучение ведению клюшкой, обучение ведению клюшкой мяча по воротам, ведение мяча клюшкой между предметами «змейка».

Подводящие упражнения по игре в хоккей:

- ведение мяча (шайбы) с одной стороны площадки на другую;
- ведение вокруг предметов (змейкой и закатить в ворота);
- в парах передача мяча (шайбы);
- обвести 5 – 6 стоящих кеглей (кубиков) и попасть в стоящую кеглю на расстоянии 2,5 – 3 метра;
- кто больше забьет, попадет за определенное время;
- ведение, передача в квадрате, треугольнике и забить в воротца.

РАЗДЕЛ 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Подведение итогов реализации дополнительной образовательной программы осуществляется в форме тестирования уровня развития ребенка.

Контроль предметных результатов

- **Входной контроль:** 1 урок; визуальная оценка состояния развития физических и координационных качеств занимающегося.
- **Текущий контроль:** наглядное оценивание умений и навыков ученика, устный опрос на теоретические знания к техническим требованиям к упражнению.

- **Промежуточный контроль:** контрольное тестирование с периодичностью 1 раз в 2 месяца.
- **Итоговый контроль:** Подведение итогов реализации дополнительной образовательной программы осуществляется в форме итогового контрольного тестирования.

Система оценивания предметных результатов

- **Способы фиксации учебных результатов программы:** формы отметки – баллы.
- **Критерии оценки учебных результатов программы:** баллы, метры, секунды, количество засчитанных повторений.

Система оценивания личностных результатов

Результаты воспитания:

- показатели уровня: знания ребенка основных принципов здорового образа жизни.
- методы выявления уровня воспитанности: устный опрос учеников.

Результаты развития:

- показатели уровня развития: контрольные нормативы, отражающие уровень физической и координационной подготовки.
- методы выявления уровня развития: контрольные тестирования.

Система оценивания метапредметных результатов

- показатели, позволяющие оценить достижение метапредметных результатов: приверженность ученика следованию правилам здорового образа жизни в быту и повседневной жизни; снижение количества получения бытовых травм; адекватное восприятие ученика к поставленным перед ним задачам;
- методы выявления метапредметных результатов: визуальное наблюдение; личное общение с учениками; диалог с родителями и анализ полученной от них информации о поведении и жизнедеятельности ученика в быту.

РАЗДЕЛ 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Список используемой литературы

1. Образовательная программа общей физической подготовки дополнительного образования детей / Под ред. А.А. Лебедевой, Л.В. Лебедевой, Л.Н. Морозовой. М.: «АКА принт», 2011.

2. Щербаков В.П. Физкультура от 3 до 17 лет: Программа и методические рекомендации непрерывного физкультурно – оздоровительного образования. М.: Центр инноваций в педагогике, 1996.
3. Физическая культура от трех до восемнадцати лет: Учебно – методическое пособие // Серия: «Инструктивно – методическое содержания образования в Москве» / Отв.ред. Л.Е. Курнешова. М.: Центр «Школьная книга», 2006.

Список литературы, рекомендуемый детям

1. Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду. Конспекты занятий. М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
2. Лагутин А.Б., Матвеев А.П. Помогите ребенку стать сильным и ловким. Пособие для родителей и воспитателей детских садов. М.
3. Подвижные игры для дошкольников / Авт.- сост. И.А. Агапова, М.А. Давыдова. М.: АРКТИ, 2008.
4. Прохорова Г.А. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет. М.: Айрис-пресс, 2009.

ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫЕ И НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (2012 г.).

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.

Приказ Департамента образования города Москвы «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году» от 17.12.2014 г. № 922 (в ред. от 7 августа 2015 года № 1308, от 8 сентября 2015 года № 2074).

От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. М.: Мозаика-Синтез, 2014, 368 с.

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г.№ 1726-р.).

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242.

«Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (ПРИЛОЖЕНИЕ 3 К САНПИН 2.4.4.3172-14).

4.2. Материально-технические условия реализации программы

Необходимо следующее материально-техническое оснащение: просторное светлое помещение (спортивный зал) и спортплощадка, спортивное

оборудование и инвентарь: по количеству занимающихся, наглядные пособия, магнитофон.