



Управление образования администрации Верхнесалдинского городского округа

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №2 «Ёлочка» общеразвивающего вида
с приоритетным осуществлением
художественно-эстетического развития воспитанников

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

МАДОУ «Детский сад №2

«Ёлочка»

Протокол № 1 от « 06 » сентября 2024



***Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные таланты»***

Возраст обучающихся: 3-7 лет

Срок реализации: 3 года

Составитель
Станишевская Ольга Петровна,
инструктор по физической культуре

2024г.

Верхняя Салда

Содержание

1.Целевой раздел

1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи реализации программы	7
1.3	Планируемые результаты	8

2.Содержательный раздел

2.1	Учебный план	9
2.2	Содержание учебного тематического плана	10

3.Организационно-педагогические условия

3.1	Календарный учебный график	12
3.2	Условия реализации программы	13
3.2.1.	Материально-техническое обеспечение	13
3.2.2.	Методические материалы	14
3.3	Формы аттестации и оценочные материалы	15

4.	Список литературы	17
----	-------------------	----

1.Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Человек – высшее творение природы.

*Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами,
он должен отвечать по крайней мере одному требованию:
быть здоровым и дружить со спортом.*

А.А.Леонов

Организация в дошкольных учреждениях спортивных кружков – одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры. На состояние здоровья наших детей существенное влияние оказывают неблагоприятные социальные факторы, экологические климатические условия, а именно: наследственность, неблагоприятная экологическая обстановка, компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, образ жизни. Отклонения в опорно-двигательном аппарате оказывают не менее серьёзное влияние на здоровье и развитие ребёнка.

На занятиях по физической культуре и в физкультурно-оздоровительной работе уделяется наибольшее внимание развитию проприоцептивной системы. Проприоцептивная система говорит о положении тела и его частей по отношению друг к другу, к другим людям или объектам, определяет сколько нужно приложить силы мышцам для действия, и позволяет нам:

- ✓ распределять движения;
- ✓ определяет характер прикосновений и двигательный опыт;
- ✓ обеспечивает неосознанное понимание тела;
- ✓ помогает создать схему-карту тела.

Повторяющееся использование карты тела влияет на моторное планирование – способность создавать, организовывать и совершать двигательные действия.

Понимая необходимость укрепления здоровья у дошкольников, в целях развития опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста была разработана программа физкультурно-спортивного кружка «Спортивные таланты».

Один из разделов программы посвящён обучению воспитанников действиям двигательного характера на сибирском борде. Сибборды способствуют улучшению работы вестибулярного аппарата, развитию равновесия, чувства тела в пространстве координации, помогают понять и развить моторное планирование.

Программа кружка «Спортивные таланты» разработана в рамках физкультурно-оздоровительной и спортивной направленности в соответствии с ФОП и ФГОС ДО.

Нормативно- правовые основания для проектирования дополнительной общеобразовательной программы «Спортивные таланты»

- ✓ Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
- ✓ Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
- ✓ Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- ✓ 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» (далее – СанПиН);
- ✓ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- ✓ Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- ✓ Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые

- программы)»;
- ✓ Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»
 - ✓ Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
 - ✓ Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Режим занятий

1	Продолжительность одного академического часа	средняя группа (4-5 лет)	старшая группа (5-6 лет)	подготовительная группа (6-7 лет)
		20 мин	25 мин	30 мин
2	Общее количество часов в неделю	1	1	1
3	Цикличность	1 раз в неделю	1 раз в неделю	1 раз в неделю
4	Объем развивающей программы	36 часов	36 часов	36 часов
5	Срок освоения программы	1 учебный год (сентябрь-май)	1 учебный год (сентябрь-май)	1 учебный год (сентябрь-май)

Особенности организации образовательного процесса

Реализации программы осуществляется посредством традиционной модели, представляющей собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения в одной образовательной организации.

Данная программа предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания, что соответствует «стартовому уровню» сложности.

Перечень форм обучения: фронтальная, индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая, с использованием дистанционных технологий и т.п.

Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы: беседа, семинар, мастер-класс, спектакль, творческий отчет, фестиваль, презентация, практическое занятие, открытое занятие, беседа и т.д.

1.	Перечень форм обучения:	фронтальная, индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая,
2.	Перечень видов занятий	практическое занятие, занятие-тренировка, игра, Квест.
3.	Перечень форм подведения итогов	мастер-класс, творческий отчет, фестиваль, презентация, практическое занятие, открытое занятие,

1.2. Цель и задачи программы.

Цель: Сохранение, укрепление и развитие здоровья, повышение иммунитета, физическое совершенствование, формирование у воспитанников основ здорового образа жизни.

Задачи:

1. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
2. Формировать навыки правильной осанки развивать мышечную систему через упражнения на СБ;
3. Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
4. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Новизной и отличительной особенностью данной Программы является: Использование современного оборудования (сибирский борд), как средство оздоровления и развития физических качеств детей.

Сибирский Борд отличается комплексом упражнений, рассчитанным на разный дошкольный возраст, борд можно использовать в работе с детьми от 3 лет.

Программа позволяет использовать координацию и стимуляцию мозжечковой деятельности, как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма и сочетает в себе не только движения циклического характера с использованием СБ, но и силовую гимнастику.

В программу включено множество упражнений на СБ с предметом и без него, интересные спортивные игры разной подвижности

Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

Обучение ведется в форме кружковой работы, работает педагог с детьми в свободное от основных занятий время.

Материал программы направлен на сохранение и укрепление здоровья детей и носит оздоровительный характер.

Занятия рассчитаны на воспитанников 3-7 лет, не имеющих медицинские и иные противопоказания к двигательной активности.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

К четырём годам:

- ✓ ребенок демонстрирует достаточную координацию движений при выполнении упражнений,
- ✓ сохраняет равновесие при ходьбе, беге, прыжках, способен реагировать на сигналы,
- ✓ переключаться с одного движения на другое, выполнять движения в общем для всех темпе.

К пяти годам:

- ✓ ребёнок проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, испытывает потребность в двигательной активности;

- ✓ ребенок демонстрирует хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость, хорошее развитие крупной и мелкой моторики рук активно и с интересом выполняет основные движения, основные элементы общеразвивающих, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.

К шести годам:

- ✓ ребенок демонстрирует ярко выраженную потребность в двигательной активности;
- ✓ проявляет интерес к новым и знакомым физическим упражнениям;
- ✓ показывает избирательность и инициативу при выполнении упражнений;
- ✓ ребёнок проявляет во время занятий физической деятельностью выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость, уверенно в заданном темпе и ритме;
- ✓ выразительно выполняет упражнения,
- ✓ способен творчески составить несложные комбинации из знакомых упражнений.

2. Содержательный раздел

2.1. Содержание общеразвивающей программы

№	Виды занятий	Количество часов	Формы аттестации/контроля
1	Диагностические – на нем определяется уровень физической подготовленности.	4	Тестирование
2	Обучающие - дети впервые знакомятся с упражнениями, движениями, играми, а задача педагога – создать представление о них.	7	Практические задания
3	Комбинированные – повторение и совершенствование ранее изученных движений. А также изучение нового	21	Творческие задания
4	Итоговое – игровое – проводится 1 раз в два месяца. Это занятие может обобщать материал, разученный за определенный период и быть представлено вниманию родителей занимающихся, как показательное	4	Отчетное мероприятие
ИТОГО		36	

2.2. Учебный план.

сентябрь	Диагностическое 1-2 неделя	Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств (гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности). Определить уровень сформированности основных элементов.
	Вводное 1-2 неделя	1. Познакомить с термином «Сибирский борд». Дать детям сведения о пользе занятий на этом тренажере. 2. Вызвать желание заниматься на бордах посредством просмотра фотографий, журналов, показа комплекса упражнений инструктором по физической культуре. 3. Развивать умение слышать музыку и двигаться в такт музыки. 4. Развивать равновесие, выносливость, ориентировку в пространстве.

октябрь	Обучающее 1 неделя	1. Учить правильному выполнению упражнений на борде. 2. Научить начинать упражнения с различным подходом к борду. 3. Развивать мышечную силу ног. 4. Разучить комплекса №3 на бордах
	Комбинированное 2,3,4 недели	
ноябрь	Обучающее 1 неделя	1. Учить детей принимать правильное исходное положение всех частей тела. 2. Закреплять основные подходы, продолжать учить сочетать движения с музыкой. 3. Разучивать новые упражнения. 4. Развивать выносливость, равновесие, гибкость. 5. Укреплять дыхательную систему. 6. Развивать уверенность в себе.
	Комбинированное 2,3,4 недели	
декабрь	Обучающее 1 неделя	1. Закреплять разученные упражнения с различной вариацией рук. 2. Развивать умение работать в общем темпе с предметами (мелкими мячами). 3. Разучивать шаг с подъёмом на бор и сгибанием ноги вперед, с махом в сторону. 4. Продолжать учить выполнять упражнения в такт музыке. 5. Развивать умение твердо стоять на борде.
	Комбинированное 2,3,4 недели	
январь	Обучающее 1 неделя	1. Закреплять ранее изученные упражнения, составление небольших комбинаций на основе изученных упражнений. 2. Развивать выносливость, гибкость 3. Развивать правильную осанку 4. Развивать умение работать в общем темпе с предметами.
	Комбинированное 2,3,4 недели	
февраль	Обучающее 1 неделя	1. Продолжать закреплять движение на борде. 2. Учить реагировать на визуальный контакт. 3. Совершенствовать точность движений. 4. Развивать быстроту. 5. Развивать умение работать в общем темпе с предметами.
	Комбинированное 2,3,4 недели	
март	Обучающее 1 неделя	1. Поддерживать интерес заниматься физическими упражнениями. 2. Совершенствовать разученные движения. 3. Продолжать развивать равновесие, гибкость, силу ног. 4. Воспитывать любовь к физкультуре. 5. Развивать ориентировку в пространстве.
	Комбинированное 2,3,4 недели	
апрель	Обучающее 1 неделя	1. Упражнять в сочетании элементов. 2. Продолжать развивать мышечную силу ног.

	Комбинированное 2,3,4 недели	3. Продолжать развивать выносливость, равновесие, гибкость, быстроту реакции. 4. Развивать умение действовать в общем темпе.
май	Комбинированное 1-2 неделя	Провести диагностическое обследование по физическому развитию, состояние здоровья и общих физических качеств (гибкость, быстрота, равновесие, чувство ритма и координационные способности). Определить уровень сформированности основных элементов.
	Комбинированное 3-4 неделя	

3. Организационно-педагогические условия.

3.1. Календарный учебный график.

Содержание	Возрастные группы		
	Средняя группа (4 – 5 лет)	Старшая группа (5 – 6 лет)	Подготовительная к школе группа (6 – 7 лет)
Начало учебного года	2 сентября 2024г.	2 сентября 2024г.	2 сентября 2024г.
Окончание учебного года	31 мая 2024г.	31 мая 2024г.	31 мая 2024г.
Продолжительность учебного года, всего, в том числе	36 недель	36 недели	36 недели
I полугодие	17 недель	17 недель	17 недель
II полугодие	19 недель	19 недель	19 недель
Продолжительность недели	5 дней	5 дней	5 дней
Объем недельной образовательной нагрузки (занятия)	5	6	6
Сроки проведения педагогического наблюдения	с 17.09.2024г. по 30.09.2024г. с 13.05.2025г. по 24.05.2025г.		
Праздничные дни	4 ноября, 31 декабря-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1, 9 мая.		

3.2. Условия реализации программы

Кружок проводится во второй половине дня. В спортивном зале, в спортивной форме, в удобной обуви. Занятия проводит инструктор по физической культуре.

Физкультурный зал оснащен разнообразным спортивным оборудованием, в том числе и нетрадиционным. На каждом занятии используется музыкальное сопровождение, для создания эмоциональной положительной обстановки.

Учёт нагрузки и дозировки упражнений в каждой возрастной группе выполняется. Нагрузка возрастает постепенно, соблюдая принцип «от простого к сложному». Каждое мероприятие носит развивающий характер.

3.2.1. Материально- технические условия

Пианино	2
Магнитола	1
Гимнастическая скамейка	2
Гимнастические маты	2
Ребристая доска для профилактики плоскостопия	2
Гимнастические обручи	20
Скакалка	20
Кегли	20
Координационная лестница	1
Мячи разных размеров	40
Координационные «соты»	1
Гимнастические палки	40
Дуги для подлезания	2
Кольцеброс	2
Фишки-ориентиры разных размеров	20
Мячи-прыгуны	10
Коврик со следочками	2
Дорожка для исправления плоскостопия	3
Пособие для равновесия «Кочки»	6
Можжевельные палочки для развития мелкой моторики	20
Мешочки для метания	40
Дорожки для равновесия	6
Сферы Хобермана	10
Сибборд	10

3.2.3. Методическое обеспечение программы

- 1.ЛяхВ.И., Развитие координационных способностей у детей дошкольного возраста – Издательство СПОРТ,2016г.
- 2.Чупахи И.В., Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе - М, ЛИНКА-ПРЕСС.2007г.
3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста М.,ВЛАДОС,2004г.
- 4.Рунова М.А., Движение день за днём. Двигательная активность – источник здоровья детей- М, ЛИНКА-ПРЕСС.2007Г.
5. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале: Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре.- М.: Издательство ГНОМ и Д., 2003г.
- 6.Утробина К.К. Занимательная физкультура для детей 5-7 лет.- М.: Издательство ГНОМ и Д.,2003г.
- 7.ЗолотарёваА.В. Практические рекомендации по организации дополнительного образования в ДОУ. - М.:АРКТИ,2008г.
8. Борисова М.М. Тематические подвижные игры для дошкольников. – М.: Обруч, 2015.

3.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Диагностическое обследование детей включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей.

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы из картотеки «Сибирский борд мемо». Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

- 1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;
- 2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;
- 3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

Высокий: Ребенок знает и выполняет все базовые задания самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

Средний: Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

Низкий: Ребенок плохо ориентируется в базовых упражнениях, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

Диагностические методики.

1. Равновесие.

✓ Упражнение «Фламинго».

Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек).

✓ Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги). Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а также оценивается характер балансировки.

✓ Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

	5 лет	6 лет	7 лет
Мальчики	8,7-12	12,1-25,0	25,1-30, 2
Девочки	7,3-10,6	10,7-23,7	23.8-30

2. Гибкость.

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги, не сгибая в коленях.

	Уровни	5-6	6-7
Мальчики	Высокий	7см	6см
	Средний	2-4см	3-5см
	Низкий	Менее 2см	Менее 3см
Девочки	Высокий	8см	8см
	Средний	4-7см	4-7см
	Низкий	Менее 4см	Менее 4см

3. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

4. Знание базовых упражнений.

Высокий – свободно воспроизводит базовые упражнения.

Средний – выполнение базовых упражнений при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых упражнений.

4. Список литературы

1. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду средняя группа. - МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015 г.
2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду старшая группа. - МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015 г.
3. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду подготовительная группа. МОЗАИКА-СИНТЕЗ -2015 г.
4. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. - МОЗАИКА-СИНТЕЗ 2015г.
5. Кириллова Ю.А. Интегрированные физкультурные занятия для дошкольников 4-7 лет. -С. Пб . ДЕТСТВО-ПРЕСС,2005г.
6. Подольская Е.И. Спортивные занятия на открытом воздухе для детей 3-7 лет. - Волгоград, УЧИТЕЛЬ, 2011г.
7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста М., ВЛАДОС,2004г.
8. Дик Н.Ф., Жердева Е.В.. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. - Ростов на Дону, ФЕНИКС,2005г.
9. ДЕТСТВО.Примерная образовательная программа ДО. - С. Пб. ДЕТСТВО-ПРЕСС,2014г.
10. Мониторинг в детском саду- С. Пб. ДЕТСТВО-ПРЕСС,2011г.
11. Комплексы сюжетных утренних гимнастик. - С.Пб., ПРОСВЕЩЕНИЕ,2015г.
12. Ноткина Н.А., Казьмина Л.И., Бойнович Н.Н. «Оценка физического и нервно – психического развития детей раннего и дошкольного возраста». – С.П., 2003
13. Степаненкова Э.Я. «Теория и методика физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста». – М., 2005