

**Содержание**

1. Пояснительная записка 3

1.1. Цель и задачи программы 5

2.Содержание программы 6

2.1. Учебный план 6

2.2. Учебно-тематический план

2.3. Содержание программы 9

2.3.1.Планируемые результаты 12

3. Методическое обеспечение 12

4. Кадровое обеспечение 14

5. Материально техническое обеспечение программы 14

6. Список литературы 15

1. **Пояснительная записка**

 Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивная секция» (далее Программа) разработана в соответствии с **нормативно-правовой документацией:**

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- ФГОС дошкольного образования (утв. приказом Министерства

образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155);

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности

по основным общеобразовательным программам - образовательным

программам дошкольного образования (утв. приказом Министерства

просвещения РФ от 31.07.2020 г. № 373);

- Федеральной образовательной программой дошкольного образования

(утв. приказом Минпросвещения РФ от 25.11.2022 г. № 1028);

- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. СаНПиН 2.4.1.3049-13» от 15 мая 2013г. №26 (зарегистрированным в Минюсте России 29 мая 2013 №28564),

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17.10.2013 года №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»,

- Постановлением Правительства РФ от 15.08.2013 №706 «Об утверждения Правил оказания платных образовательных услуг»;

- Приказом Минобрнауки РФ от 13.01.2014 №8 «Об утверждении примерной формы договора об образовании по образовательным программам дошкольного образования;

-Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Уставом Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №31 города Ельца «Сказка», утверждённым Постановлением администрации городского округа город Елец от 03.09.2020г. №1034

- Постановлением «Об утверждении цен на платные услуги Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №31 города Ельца «Сказка» от 21.06.2016 №1132.

 Программа имеет физкультурно-спортивную **направленность**

**Педагогическая целесообразность программы**

 Проявляется в том, что в спортивной секции особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в ДОУ. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в воспитанниках такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному освоению учебных программ дошкольного образования.

**Актуальность программы**

обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья детей дошкольного возраста, повышение роста заболеваемости;

- высокая умственная и психологическая нагрузка;

- частые стрессовые состояния.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья. Которые решаются в следствии удовлетворения детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

**Отличительные особенности данной образовательной программы:**

* Программа состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.
* В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддерживание контактов с родителями, классными руководителями.
* Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.
* Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься физкультурной деятельностью.
* В процессе обучения формируются команды для участия в школьных и городскихсоревнованиях.

 **Адресат программы:** возраст учащихся, на который рассчитана данная Программа – 5– 7 лет. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение - 5 лет: мальчики, девочки, желающие, без предварительного отбора. Занятия проводятся в группах, сочетая принцип коллективного обучения с индивидуальным подходом. Комплектование объединения производится с учетом возрастных особенностей, способностей.

**Особенности физического и нервно-психического развития детей 5-7 лет**

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти на 7-10 см. Развитие опорно-двигательной системы еще не завершено.

К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц.

Благодаря опыту и целенаправленным занятиям физической культурой (занятия, игровые упражнения, подвижные игры) упражнения в основных видах движений дети данного возраста выполняют более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, а это значит, что появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию взрослого.

В возрасте 5- 7 лет на фоне общего физического развития совершен­ствуется нервная система ребенка: улучшается подвижность, уравнове­шенность, устойчивость нервных процессов. Однако дети все еще быст­ро устают, «истощаются», при перегрузках возникает охранительное торможение. Отличаются высокой двигательной активностью, облада­ют достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, сила и выносли­вость пока еще недостаточно развиты.

У детей появляется аналитическое восприятие разучиваемых движений, что ускоряет формирование двигательных навыков и качественно их улучшает.

Развитие центральной нервной системы так же характеризуется ускоренным формированием морфофизиологических признаков. В этом возрасте совершенствуются основные процессы: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

 **Форма обучения –** очная.

 **Особенности организации образовательного процесса –** в соответствии с учебными планом в группе разновозрастной категории. Состав группы постоянный.

 **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:** 2 занятия в неделю; продолжительность учебного часа 30 минут.

**1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** укрепление здоровья, развитие двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, создание условия для знакомства детей с одним из видов восточных единоборств –дзюдо.

**Задачи:**

*Образовательные:*

* обучить элементами борьбы «Дзюдо»;
* дать необходимые знания в области борьбы «Дзюдо».

*Развивающие:*

* содействовать эффективному физическому развитию;
* развивать двигательные (кондиционные и координационные) способности.

*Воспитательные:*

* укреплять здоровье;
* воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься дзюдо;
* содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств;

Основными принципами программы кружка являются:

* Сформировать у детей представление о дзюдо, как о спорте закаливающем характер; дающем импульс для содержательной и успешной жизни.
* Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости смелости.
* Овладение элементами борьбы дзюдо.
* Выработка представлений о борьбе, снарядах и инвентарях, о соблюдении правил техники безопасности на занятиях.
1. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

2.1.Учебныйплан

|  |  |
| --- | --- |
| Продолжительность учебного года | С 15 сентября 2023 по 31 мая 2024г. |
| Продолжительностьучебного года | 34 недели |
| Количество занятий в месяц | 8 занятий |
| Количество занятий в неделю | 2 занятия |
| Количество занятий в год | 68 занятия |
| Продолжительность занятия | 30 мин. |
| Количество занятий в день  | 1 |
| Выходные | Выходные и праздничные дни, установленные законодательством Российской Федерации |
| Сроки промежуточной аттестации | На последнем занятии |

**2.2. Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование разделов, тем** | **Количество часов** | **Форма аттестации/ контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |  |
|  | Вводное занятие | 1 | 1 | - | игра |
| **1.** | Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма. |  | 4 |  | опрос |
| **1.1.** | Развитие физической культуры в современном обществе. |  | 1 |  | теоретические занятия |
| **1.2.** | Формирование теоретических знаний о гимнастике. |  | 1 |  | теоретические занятия |
| **1.3.** | Формирование теоретических знаний о лёгкой атлетики. |  | 1 |  | теоретические занятия |
| **1.5.** | Формирование теоретических знаний о подвижных играх. |  | 1 |  | теоретические занятия |
| **2.** | Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. | 2 | 1 | - |  |
| **2.1** | Личная гигиена, гигиена обуви, одежды. Помощь при ушибе и растяжении. |  | 1 |  | теоретические занятия |
| **2.2.** | Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. |  | 1 |  | теоретические занятия |
| **3.** | Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. | 2 |  | - |  |
| **3.1** | Места занятий. Спортивный зал. |  | 1 |  | теоретические занятия |
| **3.2** | Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта. |  | 1 |  | теоретические занятия |
| **4.** | Общеразвивающие упражнения. | 4 |  | 4 |  |
| **3.1.** | Упражнения без придметов. Строевые упражнения |  |  | 1 | Учебно-тренеровочная |
| **3.2.** | Упражнения с предметами |  |  | 1 | Учебно-тренеровочная |
| **3.3.** | Упражнения в парах |  |  | 1 | Учебно-тренеровочная |
| **3.4.** | Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейки. |  |  | 1 | Учебно-тренеровочная |
| **4.** | Гимнастика | 12 | 2 | 10 |  |
| **4.1** | Акробатические упражнения |  | 1 | 4 | Учебно-тренеровочная |
| **4.2** | Упражнения на гимнастических снарядах. |  | 1 | 4 | Учебно-тренеровочная |
| **4.3** | Лазание |  |  | 2 | Учебно-тренеровочная |
| **5.** | Легкая атлетика. | 12 | - | 12 |  |
| **5.1** | Ходьба и медленный бег |  |  | 1 | Учебно-тренеровочная |
| **5.2** | Кросс |  |  | 1 | Учебно-тренеровочная |
| **5.3** | Бег на короткие дистанции до 30 м. |  |  | 2 | Учебно-тренеровочная |
| **5.4** | Бег на длинные дистанции. |  |  | 2 | Учебно-тренеровочная |
| **5.5** | Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. |  |  | 3 | Учебно-тренеровочная |
| **5.6** | Метание мяча с места ,на дальность, в цель. |  |  | 3 | Учебно-тренеровочное |
| **6.** | Спортивные игры. | 15 | 1 | 14 |  |
| **6.1** | Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками. |  |  | 4 | Учебно-тренеровочная |
| **6.2** | Передачи мяча от груди двумя руками. Броски мяча двумя руками от груди. |  |  | 3 | Учебно-тренеровочная |
| **6.3** | Остановки (прыжком). Повороты на месте. |  |  | 1 | Учебно-тренеровочная |
| **6.4** | Действия с мячом. Броски двумя руками из-за головы через сетку. |  | 1 | 3 | Учебно-тренеровочная |
| **6.5** | Передача мяча партнёру. Подача мяча через сетку. Ловля мяча двумя руками |  |  | 3 | Учебно-тренеровочная |
| **7.** | Подвижные игры. | 13 | 1 | 12 |  |
| **7.1** | Класс –смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам», |  | 1 | 3 | учебная |
| **7.2** | «Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч»,  |  |  | 3 | Учебная |
| **7.3** | «Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись»,  |  |  | 3 | Учебная |
| **7.4** | «Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки», |  |  | 3 | Учебная |
| **8** | Контрольные испытания и соревнования. | 6 | - | 6 |  |
| **8.1** | К.И прыжков в длину. |  |  | 1 | тестирование |
| **8.2** | К.И метание мяча на дальность. |  |  | 1 | тестирование |
| **8.3** | Учебная игра по баскетболу  |  |  | 2 | соревнование |
| **8.4** | Учебная игра по пионерболу. |  |  | 2 | соревнование |
|  | **ИТОГО:**  | **68** | **68** | **58** |  |

**2.3. Содержание программы**

**Введение в курс программы-1 ч**.

Теория-1 час.

**1.Основы знаний о физической культуре и ее развитие. Строение организма-4ч.**

Теория-4ч.

Развитие физической культуры в современном обществе.

Формирование теоретических знаний о гимнастике.

Формирование теоретических знаний о лёгкой атлетики.

Формирование теоретических знаний о лыжной подготовки

Формирование теоретических знаний о подвижных играх.

**2.Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль-2ч.**

**Теория-2ч.**

Личная гигиена, гигиена обуви, одежды. Помощь при ушибе и растяжении.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений.

**3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь-2ч.**

**Теория-2ч.**

Личная гигиена, гигиена обуви, одежды. Помощь при ушибе и растяжении.

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений.

**4. Гимнастика-12ч.**

**Теория-2ч**.

Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

**Практика-10ч**.

Акробатические упражнения

Упражнения на гимнастических снарядах.

Лазание.

**5. Легкая атлетика-12ч.**

Ходьба и медленный бег

Кросс

Бег на короткие дистанции до 30 м.

Бег на длинные дистанции.

Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки.

Метание мяча с места ,на дальность, в цель.

**6.Спортивные игры-15ч.**

**Теория-1ч.**

**Практика-14ч.**

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками.

Передачи мяча от груди двумя руками. Броски мяча двумя руками от груди.

Остановки (прыжком). Повороты на месте.

Действия с мячом. Броски двумя руками из-за головы через сетку.

Передача мяча партнёру. Подача мяча через сетку. Ловля мяча двумя руками

**7. Подвижные игры-13ч.**

**Теория-1ч**.

Объяснения правил игры.

**Практика-12ч.**

«Смирно!», «Запрещённое движение», «К своим флажкам»,

«Заяц в огороде», «Прыгающие воробышки», «Попади в обруч»,

«Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись»,

«Воробьи-вороны», «День и ночь», «Охотники и утки»,

**8.Контрольные испытания и соревнования-6ч.**

К.И прыжков в длину.

К.И метание мяча на дальность.

Учебная игра по баскетболу

Учебная игра по пионерболу.

**2.3.1.Планируемые результаты**

В результате обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Спортивная секция» к концу учебного года воспитанники должны достигнуть, следующего уровня развития:

* осознанного представления о здоровом образе жизни;
* выполнять силовые упражнения с полной отдачей и амплитудой;
* знать технику безопасности во время выполнения упражнений;
* выполнять акробатические упражнения: кувырок вперед, самостраховки вперёд, назад, через правое и левое плечо;
* уметь выполнять упражнения на перестроение;
* уметь работать в парах, чувствовать передвижение партнёра и двигаться синхронно с ним.

**Методы промежуточного контроля**

* Опрос, контрольное упражнение, тестирование.
* Индивидуальная беседа, коллективная рефлексия.
* Контрольные испытания,тесты, участие в соревнованиях
* Тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование.

**Способы определения результативности**

* Будет расширен и развит двигательный опыт,
* Будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

**3. Методическое обеспечение**

Данная учебная программа реализуется по очной **форме обучения**, которое построено на непосредственном, личном общении тренера-преподавателя и воспитанников в максимальном объеме, что способствует приобретению глубоких знаний, составляющих основу качественного образования.

**Методы обучения**: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, игровой.

 **Формы организации образовательного процесса:** групповая.

 Формы организации деятельности воспитанников на занятии:

* + - * фронтальная;
			* впарах;
			* групповая;
			* индивидуально-групповая.

**Педагогические технологии:** технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающие технологии.

* 1. Организационно-педагогические условия реализациипрограммы.

Занятия могут посещать все желающие, не имеющие противопоказаний для занятий спортом. Группа формируется разновозрастная. Количество детей в группе 15 и более.

Кружок физкультурно-спортивной направленности приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижениеуспеха.

На учебных занятиях усваивается новый материал, повторяетсяи закрепляется пройденный, осуществляется обучение основамтехники.

Во время организации и проведения занятий особое внимание обращается на соблюдение правил поведения в спортивном зале.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: групповая в виде тренировочных занятий, индивидуальная (по заданию тренера)

**Алгоритм учебного занятия:**

*Подготовительная часть занятия*.

Цель – подготовить занимающихся к основной части занятия.

Задачи:

- обеспечение первоначальной организации занимающихся и их психического настроя на занятие;

-активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;

- обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности.

*Основная часть занятия.*

Цель – решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части занятия. Упражнения на развитие физических качеств.

*Заключительная часть занятия.*

Цель – постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние.

Задачи:

- снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц;

- регулирование эмоционального состояния;

- подведение итогов занятия с оценкой результатов деятельности занимающихся и домашнее задание.

**Дидактические материалы:** технологические и инструкционные карты.

* + 1. **4. Кадровое обеспечение:** дополнительную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности «Спортивная секция » реализует тренер, имеющий высшее профессиональное образование поспециальности

«Педагогпо физической культуре». Систематически проходит курсы повышения квалификации.

 5. Методическое обеспечение

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудованных кабинетов | Перечень имеющегося оборудования | Кол-во штук |
| 1 | Рабочая программа курса |
| 2 | Музыкальный зал | Фитболы (диаметр - 55 см, 65 см) | 14 |
|  |  | Гимнастические палки | 20 |
|  |  | Кегли | 20 |
|  |  | Мячи малого диаметра | 15 |
|  |  | Мячи среднего диаметра | 15 |
|  |  | Кубики | 20 |
|  |  | Обручи среднего диаметра | 15 |
|  |  | Эспандеры | 10 |
|  |  | Гимнастические скамейки | 2 |
| Гантели 0,5 кг (бутылки с песком и | 25 |
| стружкой) |  |
| Технические средства обучения: |  |
| Музыкальный центр | 1 |
| Интерактивная доска | 1 |
| Проектор | 1 |
| Ноутбук | 1 |
| CD-диски | достаточно |
| Наглядно-образный материал: |  |
| Иллюстрации | по каждой |
| Схемы | теме |
| Таблицы |  |
| Электронные образовательные ресурсы: |  |
| «Обруч» |  |
|  |  |

**Литература**

1. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. – М.,2006

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М.,1988

3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.,1980

4. Голощапов Б.Р. История физической культуры. – М.,2009

5. Гришина Ю.И.Общая физическая подготовка. - М.,2010

6. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. – М.,1990

7. Ловейко И.Д.Формирование осанки у школьников. - М.,1982.

8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008.

9. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2005.

10. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- Ростов - на - Дону,2002.

11. Новиков Ю.Н. Физкультура или спорт. – М.,1996