

Управление образования Администрации муниципального образования
«Муниципальный округ Кезский район Удмуртской Республики»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кулигинская средняя общеобразовательная школа»
Кезского района Удмуртской Республики

РАССМОТРЕНО

на заседании методического объединения
учителей технологии искусства и спорта
протокол № 4 от «8» августа 2024 г.
Руководитель: Мед Н.А.Максимова

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 60
от «10» 04 2024 г.
Директор МБОУ
«Кулигинская СОШ»
Свет В.Е.Селукова



ПРИНЯТО

На заседании методического объединения
учителей технологии искусства и спорта
протокол № 4 от «8» 04 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
« Юные атлеты»

Возраст детей: 5-8 лет

Срок реализации программы: 1 год.

Составитель: Сабуров Роман Владимирович
педагог дополнительного образования
1 квалификационной категории

с.Кулига 2024

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Юные атлеты» реализуется в рамках деятельности школьного спортивного клуба и разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные атлеты» разработана в соответствии с требованиями нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
4. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 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».
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждённая Постановлением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р); 7. Приказ Министерства образования и науки Удмуртской Республики от 23 июня 2020 года № 699 «Об утверждении целевой модели развития системы дополнительного образования детей в Удмуртской Республике».
8. Распоряжение Правительства УР от 01.08.2022 г. № 842 – р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей по реализации Концепции развития дополнительного образования детей в УР до 2030 года».
9. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 25.07.2016 г. №09-1790 «Рекомендации по совершенствованию дополнительных образовательных программ, созданию детских технопарков, центров молодежного инновационного творчества и внедрению иных форм подготовки детей и молодежи по программам инженерной направленности»
10. Устава МБОУ «Кулигинская СОШ», локального акта учреждения «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе».

Уровень программы. ознакомительный

Актуальность программы:

В физкультурно-оздоровительную работу в ДОУ входит проведение физкультурных занятий с детьми, проведение спортивных праздников, развлечений и досугов, проведение коррекционных и общеразвивающих упражнений в режиме дня, где осуществляется формирование основных видов движений, но без углубленного изучения и совершенствования. Есть дети физически одаренные с рождения, их уровень физической подготовленности намного выше чем у остальных детей, а значит их физические качества развиваются лучше чем у остальных, в процессе роста ребенка. Но дети не могут правильно использовать свои физические качества в социуме, для этого необходимо развивать их с помощью различных упражнений.

Каждый родитель желает видеть в своем ребенке здорового ребенка, активную и физически сильную личность. Программа учитывает принципы компетентностно-ориентированного образования, его личностной, развивающей направленности, ориентацию на саморазвитие, развитие физической подготовленности, получения знаний по основам здорового образа жизни, спортивным и подвижным играм, легкой атлетике и лыжной подготовке.

Отличительные особенности программы:

В данной программе используются различные варианты подходов к обучению, её содержанию, типы занятий, темы занятий, использование спортивного инвентаря, которые способствует к взаимодействию детей младшего дошкольного возраста, а значит, признают ребёнка как

полноценного участника образовательного процесса. Программа предусматривает комплексный подход в образовательном процессе который подводит ребенка к предстоящим занятиям как на уроках физкультуры так и в спортивной направленности. В ходе комплексного обучения каждый воспитанник получает возможность реализовать себя в спортивной деятельности.

В процессе занятий большее время отводится практической работе по общей физической подготовке, совершенствованию умений и навыков основных видов движений, развитию таких важных качеств, как быстрота, сила, ловкость, выносливость, гибкость, координация, умение пользоваться специальным инвентарем. Овладение такими важными навыками двигательных действий способствует развитию общей физической подготовленности

Новизна программы. При разработке учитывалось то, что новые двигательные системы формируются в возрасте 5-8 лет. Детям данного возраста надо предоставить возможность проявить свои способности, умения, разнообразно использовать свой двигательный опыт, научиться самостоятельно находить решения, проявлять инициативу.

Программа предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование у детей самостоятельности, самоконтроля, умение действовать в группе сверстников, внимательно слушать и выполнять команды преподавателя, а также заботиться о своём здоровье.

Педагогическая целесообразность : данная программа позволяет нам конкретизировано выявить физические особенности и качества ребенка, которые он унаследовал либо приобрел в следствии реализации данной программы, также позволяя получить интерес в спортивной деятельности, проявить чувство коллективизма, организованности, смекалки ,самоконтроля, самостоятельности.

Адресат программы: возраст воспитанников дошкольного и младшего школьного возраста составляет: 5-8 лет. Оптимальное количество учащихся одной группы от 15 до 20 человек.

Практическая значимость для целевой группы: программы заключается в приобщении ребят дошкольного возраста к систематическим занятиям общей физической подготовкой, формированием новых двигательных умений и качеств, проявлением чувства коллективизма.

Преимственность программы: формирование программы направлена на реализацию общих понятий и знаний по истории развития спорта и физической культуры, первоначальное представление о понятии здорового образа жизни по ОБЖ, физической культуре, окружающему миру.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество 68 часов , 2 часа в неделю по 40 минут. 34 недели.

Особенности реализации образовательного процесса, формы организации образовательного процесса. Обучение детей осуществляется по программе в соответствии с учебно-тематическим планом. Возможно обучение разновозрастной группы дошкольников. Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются

- Спортивные занятия в зале и на улице.
- Дозированная ходьба, оздоровительный бег.
- Спортивные игры.
- Индивидуальная работа с детьми.

Комплексность мер по подготовке физически детей предполагает сочетание двигательной активности с общедоступными закалывающими процедурами, обязательное включение в комплекс физических упражнений элементов дыхательной гимнастики.

При осуществлении физкультурно-спортивной работы группы организуется медико-педагогический контроль. Слаженная работа педагогических и медицинских кадров способствует тому, что задачи обучения и оздоровления детей решаются с учетом состояния здоровья и развития каждого ребенка.

Учет возрастнo-физиологических особенностей ребенка предусматривает адекватность физической нагрузки возрасту, полу, уровню физического развития, биологической зрелости и здоровью.

Вся спортивная работа объединения строится на основе комфортности. Ребенку необходимы

позитивные эмоции от общения со сверстниками, от физических упражнений, победы над своим умением, пониманием того, что он делает что-то очень важно.

Формы обучения: очная

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий:

В основе учебного процесса – занятия по 1 академическому часу – это 35-40 минут 2 раза в неделю. Режим соответствует требованиям СанПиН по организации занятий в детских садах.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: направлена на поддержание и воспитание физического развития детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Задачи :

- развить физические качества: гибкость, выносливость, скоростно-силовых качеств, быстроту, координационные способности, равновесия.
- воспитать интерес и потребность у детей в здоровом образе жизни;
- сформировать технику выполнения двигательных умений
- изучить технику безопасности при проведении занятий на улице, в спортивном зале.

1.3 Планируемые результаты

В результате обучения дети достигнут

Личностные результаты:

- дисциплинированность коллективная и самостоятельная
- физическое самовоспитание
- воспитание ответственности
- слушать преподавателя, выполнять команды.

Метапредметные результаты:

- развиты коммуникативные качества
- умение оказывать взаимовыручку и взаимопомощь
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

Предметные результаты:

- грамотное и правильное выполнение упражнений
 - знать и применять правильные теоретические термины
 - правильное применение правил игр и разминок
- Содержание программы

Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Легкая атлетика	11	1	10	

1.1.	История физической культуры и спорта. Зарождение Олимпийских игр.	1	1	0	Беседа
1.2.	Ходьба, различные виды ходьбы, ходьба по гимнастической скамейке.	3	0	3	Педагогическое наблюдение
1.3.	Прыжки, прыжки на двух ногах, в стороны, на месте, вверх с доставанием предмета.	3	0	3	Педагогическое наблюдение
1.4.	Броски малого мяча вверх и ловля.	4	0	4	Педагогическое наблюдение
1.5.	Сдача контрольных нормативов	2	0	2	Тестирование
2.0.	Подвижные и спортивные игры	15	1	14	
2.1.	История спортивных игр. Основные виды спорта. Техника безопасности по спортивным играм.	1	1	0	Беседа
2.2.	Баскетбол. Правила игры.	2	0	2	Беседа, педагогическое наблюдение
2.3.	Перебрасывание мяча друг другу, перекаты мяча по полу.	3	0	3	Педагогическое наблюдение
2.4.	Волейбол. Правила игры	3	0	3	Педагогическое наблюдение
2.5.	Перебрасывание малого мяча через волейбольную сетку.	3	0	3	Педагогическое наблюдение
2.6.	Подвижные игры	3	0	3	Педагогическое наблюдение
3.0.	Лыжная подготовка	15	1	14	
3.1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки.	1	1	0	Беседа
3.2.	Подбор и подготовка лыжного инвентаря	1	0	1	Беседа, анализ.
3.3.	Лыжные ходы, равновесие на лыжах.	4	0	4	Педагогическое наблюдение
3.4.	Способы передвижения на лыжах, с помощью и без помощи лыжных палок	3	0	3	Педагогическое наблюдение
3.5.	Подвижные игры	4	0	4	Педагогическое наблюдение
3.6.	Соревнования по лыжным гонкам «Быстрая лыжня»	2	0	2	тестирование
4.0.	Гимнастика	14	1	13	
4.1.	Техника безопасности по гимнастике. История зарождения гимнастики.	1	1	0	Беседа
4.2.	Строевые упражнения, повороты налево, направо, ходьба на месте, и в движении строем.	3	0	3	Педагогическое наблюдение
4.3.	Гимнастические снаряды, показ и демонстрация снарядов. Техника безопасности .	3	0	3	Педагогическое наблюдение
4.4.	Акробатические упражнения, кувырки, перекаты, лазание.	3	0	3	Педагогическое наблюдение
4.5.	Подвижные игры	4	0	4	Педагогическое наблюдение
5.0.	Легкая атлетика	13	1	12	
5.1.	Техника безопасности по легкой атлетике.	1	1	0	Беседа

5.2.	Прыжки, способы прыжков на месте и в движении	3	0	3	Педагогическое наблюдение
5.3.	Бег на короткие дистанции на время, одиночным способом и в паре	3	0	3	Педагогическое наблюдение
5.4.	Метание малого мяча на дальность, различными способами.	2	0	2	тестирование
5.5.	Подвижные игры	4	0	4	Педагогическое наблюдение
Итого часов:		68	5	63	

Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Введение.

Тема 1.1. История физической культуры и спорта. Зарождение Олимпийских игр.

Теория: Ознакомление детей с курсом обучения, проведение инструктажа по технике безопасности на занятиях в спортивном зале и на спортивной площадке. Понятие о физической культуре и спорте.

Форма контроля: Беседа

Тема 1.2. Ходьба, различные виды ходьбы, ходьба по гимнастической скамейке.

Практика: Формирования умений и навыков в беге на короткие дистанции . Обучение специально беговым упражнениям для бега по дистанции. Подвижные игры с бегом до 10 м. Челночный бег. Бег 15 м и 30 м с линии старта по дорожке. Формирование умений и навыков старта и финиша в беге на короткие дистанции. Работа ног и рук при беге. Техника низкого старта. Совершенствование умений и навыков низкого старта на короткие дистанции и высокого старта на средние и длинные дистанции.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Тема 1.3. Прыжки, прыжки на двух ногах, в стороны, на месте, вверх с доставанием предмета.

Практика: отталкивания одной ногой в прыжках с разбега, приземлении, разбега. Обучение и закрепление техники прыжка в длину с места. Специальные подготовительные упражнения: прыжки вверх, отталкиваясь двумя ногами без отягощения ,различные виды, перепрыгиваний, прыжки вверх, отталкиваясь одной ногой с 1-5 шагов. **Обучение разным видам прыжков:** подскоки на месте; подскоки с продвижением; прыжки места и с разбега в длину и в высоту; прыжки с высоты, или, как их еще называют, в глубину; прыжки со скакалкой, как разновидность подскоков.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Тема 1.4. Броски малого мяча вверх и ловля.

Практика: Формирования умений и навыков подбрасывания мяча в высоту разнообразным способом ,также метания на дальность с места и с разбега: из-за головы, из-за спины через плечо, прямой рукой сверху, прямой рукой сбоку. Специальные и подготовительные упражнения для кисти рук, маховые движения руками.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Тема 1.5. Сдача контрольных нормативов

Практика: Выполнение контрольных нормативов, техника сдачи контрольных нормативов, бег на короткие дистанции 15 и 30 метров, прыжки в длину с места и с разбега, метание мяча в даль с места и в движении.

Форма контроля: тестирование

Раздел 2. Подвижные и спортивные игры

Тема 2.1. История спортивных игр. Основные виды спорта. Техника безопасности по спортивным играм.

Теория: Техника безопасности на занятиях. История основания спортивных игр.

Форма контроля: беседа

Тема 2.2. Баскетбол. Правила игры.

Теория: История возникновения баскетбола, основные правила игры, техника безопасности во время игры баскетбол, тактика игры.

Форма контроля: *беседа*

Тема 2.3. Перебрасывание мяча друг другу, перекаты мяча по полу.

Практика: Подводящие упражнения к баскетболу, перебрасывание мяча, броски мяча с места, ведение мяча, стойка баскетболиста, работа в парах.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение*

Тема 2.4. Волейбол. Правила игры

Теория: История возникновения волейбола, правила игры, техника безопасности, тактика игры, стойка волейболиста.

Форма контроля: *беседа*

Тема 2.5. Перебрасывание малого мяча через волейбольную сетку.

Практика: подводящая игры к волейболу, перебрасывание мяча в парах, через сетку, индивидуальная работа с мячами.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение*

Тема 2.6. Подвижные игры

Практика: подвижные игры способствующие развитию, ловкости, координации, скорости, выносливости, внимания. Игры на сплочение коллектива, организованности, и достижению общих целей.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение*

Раздел 3. Лыжная подготовка

Тема 3.1 Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки.

Теория: Техника безопасности на уроках. Подбор лыж и палок. Лыжные мази. Гигиена одежды и обуви. Температурный режим.

Форма контроля: *беседа*

Тема 3.2 Подбор и подготовка лыжного инвентаря

Теория: подбор лыжных палок, лыжных ботинок, лыж, правила подбора инвентаря по возрасту и росту.

Форма контроля: *беседа, анализ.*

Тема 3.3 Лыжные ходы, равновесие на лыжах.

Практика: формирование различных способов передвижения на лыжах, ступающим, скользящим шагом, повороты на месте и в движении. Формирование устойчивости на лыжах. Правила и техника передвижения, с палками и без палок.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение*

Тема 3.4. Способы передвижения на лыжах, с помощью и без помощи лыжных палок

Практика: Формирования умений спускаться со склона разными способами, подъем в гору «елочкой», «лесенкой». Обучение **торможению одной лыжей** при спуске со склона — «полуплугом», торможение «плугом». Поворот на лыжах при спуске со склона, с предварительным торможением — **поворот «плугом».**

Форма контроля: *педагогическое наблюдение*

Тема 3.5. Подвижные игры

Практика: подвижные игры на свежем воздухе, соревнования и эстафеты на лыжах, первоначальное формирование у ребят духа коллективизма и сплоченности настроенного на победу.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение*

Тема 3.6 Соревнования по лыжным гонкам «Быстрая лыжня»

Практика: подведение итогов лыжной подготовки, выявление сильнейших детей дошкольного возраста.

Форма контроля: тестирование

Раздел 4.0. Гимнастика

Тема 4.1 Техника безопасности по гимнастике. История зарождения гимнастики.

Теория: история зарождения отечественной гимнастик, правила соревнований, техника безопасности выполнения акробатических элементов, ознакомление со спортивным инвентарем

Форма контроля: *беседа*

Тема 4.2 Строевые упражнения, повороты налево, направо, ходьба на месте, и в движении строем.

Практика: строевые упражнения, построения и перестроения, шеренга, колонна, размыкание. расчет по порядку. рапорт. ходьба в ногу.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение*

Тема 4.3. Гимнастические снаряды, показ и демонстрация снарядов. Техника безопасности .

Практика: ознакомление детей дошкольного возраста с гимнастическим инвентарем, выполнение упражнений на гимнастических снарядах, шведская стенка, скамейка, канат, обручи, техника безопасности на гимнастических снарядах.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение*

Тема 4.4. Акробатические упражнения, кувырки, перекувы, лазание.

Практика: выполнение общеразвивающих упражнений с обручами, мячами, скакалками.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение*

Тема 4.5. Подвижные игры

Практика: подвижные игры в спортивном зале.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение*

Раздел 5.0 Легкая атлетика

Тема 5.1. Техника безопасности по легкой атлетике.

Теория: Техника безопасности на занятиях. Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях.

Форма контроля: *беседа*

Тема 5.2. Прыжки, способы прыжков на месте и в движении

Теория: техника выполнения прыжков с места, упражнения для развития прыжков, прыжки через скакалку, подбор прыжковой ноги, выполнение имитации прыжка.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение*

Тема 5.3. Бег на короткие дистанции на время, одиночным способом и в паре

Практика: техника бега на короткие дистанции, техника безопасности при беге, способы выполнения старта и финиша.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение*

Тема 5.4 Метание малого мяча на дальность, различными способами.

Практика: выполнение метание малого мяча на дальность, метание с боку, из за головы .

Форма контроля: *тестирование*

Тема 5.5 Подвижные игры

Практика: подвижные игры на свежем воздухе, с мячом.

Форма контроля: *педагогическое наблюдение*

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Номер темы	Кол-во часов	Место проведения	Контроль
1	Октябрь	01.10.24 05.10.24	1.1 1.2	2	Спортивный зал	Беседа
2	Октябрь	07.10- 12.10.24	1.2 1.2	2	Стадион	Педагогическое наблюдение
3	Октябрь	14.10- 19.10.24	1.3	2	Стадион	Педагогическое наблюдение
4	Октябрь	21.10- 26.10.24	1.3 1.3	2	Стадион	Педагогическое наблюдение
5	Октябрь	28.10- 02.11.24	1.4 1.4	2	Стадион	Педагогическое наблюдение
6	Ноябрь	04.11- 09.11.24	1.4 1.4	2	Стадион	Педагогическое наблюдение
7	Ноябрь	11.11- 16.11.24	1.5 1.5	2	Стадион	Педагогическое наблюдение
8	Ноябрь	18.11- 23.11.24	2.1 2.2	2	Спортивный зал	Тестирование
9	Ноябрь	25.11- 30.11.24	2.2 2.3	2	Спортивный зал	Тестирование
10	Декабрь	02.12- 07.12.24	2.3 2.3	2	Спортивный зал	Беседа
11	Декабрь	09.12- 14.12.24	2.4 2.4	2	Спортивный зал	Беседа
12	Декабрь	16.12- 21.12.24	2.4 2.5	2	Спортивный зал	Беседа
13	Декабрь	23.12- 28.12.24	2.5 2.5	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
14	Январь	09.01- 11.01.25	2.6 2.6	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
15	Январь	13.01.- 18.01.25	2.6 3.1	2	Спортивный зал	Беседа
16	Январь	20.01- 25.01.25	3.2 3.3	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
17	Февраль	27.01- 01.02.25	3.3 3.3	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
18	Февраль	03.02- 08.02.25	3.3 3.4	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
19	Февраль	10.02- 15.02.25	3.4 3.4	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
20	Февраль	17.02- 22.02.25	3.5 3.5	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
21	Март	24.02- 01.03.25	3.5 3.5	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
22	Март	03.03- 08.03.25	3.6 3.6	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
23	Март	10.03- 15.03.25	4.1 4.2	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
24	Март	17.03-	4.2	2	Спортивный зал	Педагогическое

		22.03.25	4.2			наблюдение
25	Апрель	24.03- 29.03.25	4.3 4.3	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
26	Апрель	31.03- 05.04.25	4.3 4.4	2	Стадион	Беседа
27	Апрель	07.04- 12.04.25	4.4 4.4	2	Стадион	Беседа
28	Май	14.04- 19.04.25	4.5 4.5	2	Стадион	Педагогическое наблюдение
29	Май	21.04- 26.04.25	4.5 4.5	2	Стадион	Педагогическое наблюдение
30	Май	28.04- 03.05.25	5.1 5.2	2	Стадион	Педагогическое наблюдение
31	май	12.05- 17.05.25	5.2 5.2	2	Стадион	Педагогическое наблюдение
32	май	19.05- 24.05.25	5.3 5.3	2	Стадион	Педагогическое наблюдение е
33	май	26.05- 31.05.25	5.3 5.4	2	Стадион	Педагогическое наблюдение
34			5.4 5.5	2	Стадион	
Итого				68 часов		

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования, имеющего высшее педагогическое образование ,первой квалификационной категории, который обладает теоретическими знаниями и практическими умениями в физической культуре.

Материально-техническое обеспечение:

спортивная форма и обувь на каждого ученика

Спортивный инвентарь:

Маты-6

Мячи:

баскетбольные-15

волейбольные-9

теннисные-3

шведская стенка-3

обручи-15

гимнастические скамьи-3

кегли-8

скакалки-15

футбольные ворота-2

лыжи-15

-физкультурный зал (зал 18 на 9,палубный, деревянный пол, разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, , достаточное количество спортивного оборудования), спортивный стадион

Информационное обеспечение. Для успешной реализации дополнительной образовательной программы разработан и создан учебно-методический комплект, представляющий собой систематизированное собрание текстовых и нетекстовых материалов. В комплект входят учебно-методические пособия, электронные образовательные ресурсы, наглядные схемы и таблицы, ,

планы-сценарии проведения праздников, мероприятий, материалы для контроля по усвоению учебного материала (критерии, вопросники, дидактические игры) и другой информационный материал.

2.3. Формы аттестации и контроля

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов. Теоретические знания и практические умения контролируются непосредственно в ходе бесед с детьми, которые по просьбе педагога дополняют его рассказ, в ходе фронтальных и индивидуальных опросов по темам разделов программы. Во время практической работы применяются методы наблюдения и индивидуального опроса по знанию терминологии, во время этапа подготовительной работы контролируются умения и навыки выполнения упражнений, основных видов действий, знания по основам здорового образа жизни. При необходимости планируется коррекционная работа в ходе дальнейших занятий.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов. По окончании года обучения дети принимают участие в соревнованиях, муниципального и районного уровня куда входят следующие виды программы: веселые старты, мониторинг физической подготовленности.

2.4. Оценочные материалы

Оценочные материалы - диагностика по итогам года обучения, мониторинг личностного развития учащегося. Тестовые задания, практические работы. Карты наблюдения.

Раздел программы	Методы диагностики	Описание
Легкая атлетика	ВК тестирование	Сдача нормативов по общей физической подготовке, бег, прыжок в длину с места, подтягивание на низкой и высокой перекладине, сгибание и разгибание туловища, наклон вперед. Выявление начальных данных по физической подготовленности.
	Педагогическое наблюдение	Проводится по намеченному плану. Определение цели и задач наблюдения, показателя личностного развития. Корректировка знаний и умений у обучающихся.
Спортивные и подвижные игры	Беседа	Выполнение нормативов по общей физической подготовке, выявление физического показателя у учащихся.
	Педагогическое наблюдение	Проводится по намеченному плану. Определение цели и задач наблюдения, показателя личностного развития. Корректировка знаний и умений у обучающихся.
		Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке. Спортивные соревнования муниципального и районного уровня.
Лыжная подготовка	тестирование	Выполнение нормативов по лыжной подготовке, выявление физического показателя у учащихся.
	Педагогическое наблюдение	Проводится по намеченному плану. Определение цели и задач наблюдения, показателя личностного развития. Корректировка знаний и умений у обучающихся.
	Беседа	Проводится мониторинг знания и понимания у детей на основные термины, определения, понимания инвентаря, принцип работы, взаимодействия педагога и ребенка.
Гимнастика	Беседа	Проводится взаимодействие вербальное и невербальное между детьми дошкольного возраста на предмет понимания терминов, определении в гимнастике.

	Педагогическое наблюдение	Проводится по намеченному плану. Определение цели и задач наблюдения, показателя личностного развития. Корректировка знаний и умений у обучающихся.
--	---------------------------	---

2.5. Методические материалы.

Методические особенности организации образовательного процесса.

Формы организации обучения: командная, индивидуальная

Методы обучения и воспитания: большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. В процессе обучения детей общей физической подготовки на всех этапах используются общие дидактические методы:

Словесные. С помощью таких приемов как объяснение, рассказ, распоряжение, команда, беседы и замечания у обучающихся создается предварительное представление о упражнении, возникает желание заниматься данным видом спортивной деятельности, суждения о правильности выполнения упражнений, возникает возможность оценить итоги выполнения задания.

Наглядные. У обучающихся формируются конкретные представления о технике выполнения упражнений с помощью учебных таблиц, схем, рисунков, фильмов, показа отдельных элементов и способов выполнения упражнений.

Методы выполнения упражнений:

Практические. Метод упражнений, методические приемы облегчения и усложнения условий выполнения заданий.

Игровые и соревновательные:

- 1) турниры;
- 2) эстафеты;
- 3) соревнования.

Формы организации образовательного процесса: индивидуально-групповая и групповая

Формы организации учебного занятия:

формы проведения учебных занятий подбираются педагогом с учетом:

- возрастных психологических особенностей учащихся;
- цели и задач образовательной программы;
- специфики предмета и других факторов.

Таковыми формами могут быть: занятие – игра, занятие-соревнование, соревнования и конкурсы, эстафеты и веселые старты.

Педагогические технологии: Данная программа реализуется посредством применения следующих педагогических технологий:

- технология группового обучения (деление коллектива на подгруппы в целях оптимального освоения приёмов проектной деятельности, создающее условия для развития познавательной, коммуникативной, информационной активности учащихся);
- игровая технология (игры, игровые программы, формирующие навыки сотрудничества и командного взаимодействия);
- здоровьесберегающая технология (спортивные игры, игровые программы по окружающему миру, позволяющие сформировать представления о здоровом образе жизни);

Алгоритм учебного занятия:

Подготовительная часть (разминка) – построение, подготовка двигательного аппарата к работе, ОРУ.

Основная – основные упражнения каждого вида спорта, гимнастика, игры.

Заключительная - восстановление дыхания, упражнение на расслабление.

Дидактические материалы

-наглядные пособия, плакаты, схемы.

-памятки инструкции по технике безопасности в спортивном зале.

-литература по основным разделам программы.

Методические разработки:

- методические разработки к занятиям: комплекс развития на координацию, ловкость, скорость

реакции, выносливость.

Методические и дидактические материалы

Разделы	Темы	Учебно - методические, дидактические материалы, методические разработки, материально техническое оснащение	литература
1.Легкая атлетика	1.1.	Организация учебной и игровой деятельности, Организация игры .с. 44	Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях: метод. пособие / Т.Л. Богина. - М.: Мозаика, 2005. - 112 с.
	1.2.	Тема 3. Физическая подготовка в системе физического воспитания с.108	Грачев О.К. Физическая культура: Учебное пособие/ Под ред. Доцента Е.В. Харламова. – 2-е изд. – Ростов Н/Д: Издательский центр «Март», 2011
	1.3.	Игровые сюжетные занятия по физической культуре в детском саду.	Автор подборки Берман Ирина Альфатовна, инструктор по физической культуре МБДОУ - детского сада компенсирующего вида № 319 г. Екатеринбург
	1.4.	Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет.	Л. Н. Волошина , Т. В. Курилова
	1.5.	В дружбе со спортом. Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов	В. Беззубцева, А. М. Ермошина. В дружбе со спортом.
2.Спортивные и подвижные игры	2.1	Методическое пособие по физической культуре Макарова Т.А., Москва, 2015 Тема 4 Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом с.144	Марков К.К. Методика обучения техническим действиям в волейболе // Материалы межвуз. н.-практ. конф., Иркутск, ИрГТУ, 2013.
	2.2	Глава 5. Подвижные игры как средство гармоничного развития ребенка. Спортивные игры..... 188	Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития

			дошкольников / Э.Я. Степаненкова. - М.: ИЦ "Академия", 2001. - 368 с.
	2.3.	Глава 5. Подвижные игры как средство гармоничного развития ребенка. Спортивные игры с. 188 2.5.9. Спортивные игры для дошкольников с.231	Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития дошкольников / Э.Я. Степаненкова. - М.: ИЦ "Академия", 2001. - 368 с.
	2.4.	Методика использования средств физической культуры с оздоровительной, воспитательной, образовательной направленностью. с20	Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам: программа и программные требования / Л.Д. Глазырина. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 62 с.
	2.5.	Программа физического воспитания детей дошкольного возраста .с. 73	Давыдова О.И. Работа с родителями в детском саду / О.И. Давыдова, Л.Г. Богославец, А.А. Майер. - М.: ТЦ Сфера, 2005. - 144 с.
	2.6.	Подвижные игры и физические упражнения на прогулке .с. 290 Глава 7. Формы организации физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях.с. 262	Давыдова О.И. Работа с родителями в детском саду / О.И. Давыдова, Л.Г. Богославец, А.А. Майер. - М.: ТЦ Сфера, 2005. - 361 с.
3.Лыжная подготовка	3.1.	Планирование и организация работы по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях с.51	Доронова Т.Н. Основные направления работы ДОУ по повышению психолого-педагогической культуры родителей / Т.Н. Доронова // Дошкольное воспитание. - 2004. - №1. - С.63.
	3.2.	Характеристика ходьбы на лыжах с.44 Построение и методика проведения занятий с.51	Голощекина М.П. Лыжи в детском саду. 2-е изд. М.,1977 г.
	3.3.	Методика проведения физкультурных занятий, игр и спортивных занятий на прогулке.с.5	Фролов В.П., Юрко Г.П. Физкультурные занятия на воздухе с

			детьми дошкольного возраста. М., 1983 г..
	3.4	Программа физического воспитания детей дошкольного возраста с. 73 Методика использования средств физической культуры с оздоровительной, воспитательной, образовательной направленностью .с.20	Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам: программа и программные требования / Л.Д. Глазырина. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 62 с
	3.5	Программа физического воспитания детей дошкольного возраста с. 73 Методика использования средств физической культуры с оздоровительной, воспитательной, образовательной направленностью с.20	Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам: программа и программные требования / Л.Д. Глазырина. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 62 с
	3.6	Физическая культура в жизни ребенка .с. 5 Основные направления, задачи, средства физической культуры и их назначение .с. 11	Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам: программа и программные требования / Л.Д. Глазырина. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 62 с
4.Гимнастика	4.1.	Физическое воспитание и двигательная активность детей с.76	Подольская, Е. И. Оздоровительная гимнастика. Игровые комплексы, занятия, физические упражнения. Первая младшая группа / Е.И. Подольская. - М.: Учитель, 2014. - 144 с.
	4.2.	Готовность детей к обучению в школе с.100.	Подольская, Е. И. Оздоровительная гимнастика. Игровые комплексы, занятия, физические упражнения. Первая младшая группа / Е.И. Подольская. - М.: Учитель, 2014. - 144 с.

	4.3	Обеспечение преемственности в воспитании и образовании детей в дошкольном учреждении и в школе с.70 Физическое воспитание и двигательная активность детей с.76	Подольская, Е. И. Оздоровительная гимнастика. Игровые комплексы, занятия, физические упражнения. Первая младшая группа / Е.И. Подольская. - М.: Учитель, 2014. - 144 с.
	4.4	Глава 5 Гимнастическая терминология с. 28	Подольская, Е. И. Оздоровительная гимнастика. Игровые комплексы, занятия, физические упражнения. Первая младшая группа / Е.И. Подольская. - М.: Учитель, 2014. - 144 с.
	4.5	Глава 12 .Акробатические упражнения с. 114	Подольская, Е. И. Оздоровительная гимнастика. Игровые комплексы, занятия, физические упражнения. Первая младшая группа / Е.И. Подольская. - М.: Учитель, 2014. - 144 с.
5. Легкая атлетика	5.1.	1.Методика определения уровня физической подготовленности.с.6 2.Методика определения уровня физического развития и функциональных возможностей.с.17	Каштанова Г.В. Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников: практ. пособие / Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева. - М.: АРКТИ, 2006. - 64 с.
	5.2	1.Методика определения уровня физической подготовленности.с.6 2.Методика определения уровня физического развития и функциональных возможностей.с.17	Квашук П.В. Технологии определения двигательной подготовленности и физического состояния детей и подростков: метод. пособие / П.В. Квашук, Г.Н. Семаева. - М.: Де-Ново, 2004. - 35 с.
	5.3	1.Методика определения уровня физической подготовленности.с.6	Кожухова Н.Н.

		2.Методика определения уровня физического развития и функциональных возможностей.с.17	Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учеб. пособие / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова; под ред. С.А. Козловой. - М.: ИЦ "Академия", 2002. - 320 с.
	5.4	Ежедневные физкультурные занятия на воздухе. -с81 Обучение основным движениям на этапе их совершенствования. - с32	Коровина Л.М. Совершенствование двигательных навыков у детей в упражнениях и играх с использованием элементов соревнования и творческих заданий / Л.М. Коровина; под ред. А.В. Кенеман, М.Ю. Кистяковой, Т.И. Осокиной. - М.: Наука, 1999. - 176 с.
	5.5	Совершенствование двигательных навыков у детей в упражнениях и играх с использованием элементов соревнования и творческих заданий. с.65	Кузнецова М. Современные пути оздоровления дошкольников / М. Кузнецова // Дошкольное воспитание. - 2002. - №11. - С. 3.

2.6.Рабочая программа

1. Характеристика объединения «Юные атлеты». Деятельность объединения «Юные атлеты» имеет физкультурно-спортивную направленность. Количество обучающихся объединения составляет от 15 до 20 человек. Обучающиеся имеют возрастную категорию от 5 до 8 лет. Формы работы – командная, индивидуальная.

2. Цель программы: направлена на поддержание и воспитание физического развития детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Задачи воспитания:

- привить навыки личностного развития каждого дошкольника, его организационно-волевых, ориентационных и поведенческих качеств
- развить физические качества: гибкость, выносливость, скоростно-силовых качеств, быстроту, координационные способности, функции равновесия.
- воспитать интерес и потребность у детей в здоровом образе жизни;
- способствовать формированию и развитию ключевых компетенций;
- сформировать технику выполнения двигательных умений, расширение их объема и содержания;
- изучить технику безопасности при проведении занятий на улице, в спортивном зале.
- воспитание самостоятельности и активности детей во время занятий

Результат воспитания:

- будет сформированы личностные качества каждого учащегося.
- сформирована коммуникабельность в коллективе.
- усвоены знания правил техники безопасности.
- освоены техники выполнения двигательных умений
- повышен интерес у детей о здоровом образе жизни

Работа с коллективом обучающихся: укрепление здоровья средствами физической культуры; содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие быстроты, ловкости, гибкости; отбор детей, способных к занятию физической культурой и дальнейшее развитие их физических способностей; развитие навыков общения и коммуникации в детском коллективе.

Работа с родителями:

- принятие участие родителей в веселых стартах
- тематические беседы с родителями о пользе физической культуры, привитие ЗОЖ
- принятие участие родителей в лыжных соревнованиях

2.7.Календарный план воспитательной работы.

	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения	Примечание
1	Школьные соревнования по легкой атлетике	Развитие физических качеств (выносливость скорость) и выявление сильнейших ребят в данной возрастной категории	сентябрь	
2	Участие детей и родителей «Веселые старты»	Привлечение родителей в жизни и воспитании детей.	ноябрь	
3	Школьные соревнования по лыжным гонкам	Развитие физических качеств (выносливость скорость) и отбор на районные соревнования	январь	
4	Районные соревнования по лыжным гонкам «Быстрая лыжня»	Привлечение ответственности, стремление к победе детей.	март	

2.8Список литературы:**Нормативная литература**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные атлеты» разработана в соответствии с требованиями нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
4. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 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».
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утвержденная Постановлением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
7. Приказ Министерства образования и науки Удмуртской Республики от 23 июня 2020 года № 699 «Об утверждении целевой модели развития системы дополнительного образования детей в Удмуртской Республике».
8. Распоряжение Правительства УР от 01.08.2022 г. № 842 – р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей по реализации Концепции развития дополнительного образования детей в УР до 2030 года».
9. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 25.07.2016 г. №09-1790 «Рекомендации по совершенствованию дополнительных образовательных программ, созданию детских технопарков, центров молодежного инновационного творчества и внедрению иных форм подготовки детей и молодежи по программам инженерной направленности»
10. Устава МБОУ «Кулигинская СОШ», локального акта учреждения «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе».

Литература для педагогов

1. Кожухова Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: учеб. пособие / Н.Н. Кожухова, Л.А. Рыжкова, М.М. Самодурова; под ред. С.А. Козловой. - М.: ИЦ "Академия", 2002. - 320 с.
2. Кузнецов В.С. Колодгницкий Г.А. Эпас Н.Ц. 2006г. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие .
3. Кофмана Л. Б. -М., 1998. Настольная книга учителя физической культуры.
4. Марков К. К. Тренер- педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
5. Кузнецова М. Современные пути оздоровления дошкольников / М. Кузнецова // Дошкольное воспитание. - 2002. - №11. - С. 3.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.-2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.- 480 с.
7. Каштанова Г.В. Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников: практ. пособие / Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева. - М.: АРКТИ, 2006. - 64 с.
8. Подольская, Е. И. Оздоровительная гимнастика. Игровые комплексы, занятия, физические упражнения. Первая младшая группа / Е.И. Подольская. - М.: Учитель, 2014. - 144 с.

Контрольные испытания мальчики

Приложение 1

Контрольные упражнения (тесты)	возраст		
	мальчики	девочки	
Бег 30м,	7.4-7.9	7.6-8.1	5-6
Прыжок в длину с места, см	98-106	88-98	5-6
Подъем туловища (за 30 сек.)	12-14	11-13	5-6

Наклон вперед, см	3-7	5-9	5-6
-------------------	-----	-----	-----

Контрольные упражнения (тесты)			возраст
	мальчики	девочки	
Бег 30м,	7.2-7.5	7.4-7.9	6-8
Прыжок в длину с места, см	105-115	100-110	6-8
Подъем туловища (за 30 сек.)	15-16	14-15	6-8
Наклон вперед сидя, см	5-9	7-12	6-8

Приложение 2

Техника выполнения контрольных испытаний:

Тест 1. Бег 30 м с высокого старта.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест 2. Прыжки в длину.

Процедура тестирования. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Тест 3. Подъем туловища из положения лежа

Процедура тестирования. В исходной позиции необходимо принять положение - лежа на спине и зафиксировать чем-нибудь согнутые в коленях ноги, руки за головой, сцепленные пальцы в «замок». По команде, поднимать верхнюю часть туловища до касания локтями коленей. Количество правильных выполнений за 30 секунд. идет зачет.

Тест 4. Наклоны вперед из положения сидя на полу.

Процедура тестирования. Нанести мелом на полу линию А-Б, а к ее середине — перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.