

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 95 «Звоночек»
муниципального образования городской округ Симферополь Республики
Крым

ОДОБРЕНО
Педагогическим советом
МБДОУ №95 «Звоночек»
от «30» августа 2024 г.
Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ №95
«Звоночек»
А.И. Долинская
Приказ №62 от 30.08.2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
«Адаптированная физкультура для детей ОВЗ «Первые шаги»

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы: 1 год
Вид программы: модифицированная
Уровень: стартовый (1 год)
Возраст обучающихся: 5-7 лет
Составитель: Самойлова Наталья
Васильевна
Должность: педагог дополнительного образования

г.Симферополь,
2024г.

Содержание программы

Раздел № 1 Комплекс основных характеристик программы

1.1	Пояснительная записка.....	3
1.2	Цели и задачи	12
1.3	Воспитательный потенциал.....	13
1.4	Содержание программы.....	14
1.4.1	Учебный план.....	14
1.4.2	Содержание учебного плана.....	18
1.5	Планируемые результаты.....	22

Раздел № 2 Комплекс организационно- педагогических условий

2.1	Календарный учебный план.....	24
2.2	Условия реализации программы.....	24
2.3	Формы контроля.....	26
2.4	Список литературы.....	28

Раздел № 3 Приложение

3.1	Оценочные материалы.....	29
3.2	Методические материалы.....	33
3.3	Календарно-тематическое планирование.....	43
3.4	Лист корректировки.....	53
3.5	План воспитательной работы.....	54

РАЗДЕЛ № 1 Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

В настоящее время основой разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ является следующая нормативно-правовая база:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г. № 642 (в действующей редакции);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»(в действующей редакции);
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности

- при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
 - Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);
 - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
 - Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
 - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);
 - Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
 - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
 - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
 - Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
 - Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
 - Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
 - Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

- Постановление Совета министров Республики Крым от 20.07.2023 г. № 510 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере на территории Республики Крым»;
- Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023 г. № 593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»;
- Постановление Совета министров Республики Крым от 31.08.2023 г. № 639 «О вопросах оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальными сертификатами»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015г. № 09-3242;
- Методические рекомендации 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, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при

взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;

- Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);
 - Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно технологического и культурного развития страны»;
 - Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС– 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
 - Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;
- Устав образовательной организации.
- Локальные акты образовательной организации (Положения)

Актуальность данной программы определена необходимостью успешной социализации ребенка с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе. Одной из важных составляющих в работе с детьми с ОВЗ является двигательная активность.

Программа позволит детям с ограниченными возможностями здоровья замедлить развитие патологических процессов и восстановлению нарушенных двигательных функций организма посредством адаптивной физкультуры.

Кроме того, данная программа способствует привлечению воспитанников к регулярным занятиям адаптивной физкультурой, на которых они смогут

научиться преодолевать психологические барьеры, препятствующие ощущению полноценной жизни, ориентироваться в окружающем мире.

Программа «Адаптивная физкультура « Первые шаги» для детей с ОВЗ» имеет физкультурно-спортивную направленность и нацелена на коррекцию физического развития детей с ограниченными возможностями здоровья, реабилитацию двигательных функций организма. Основной целью адаптивной физической культуры, является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья. Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния, представляет каждому ребёнку возможности. Для многих детей адаптированная физкультура дает возможность

«разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести новых друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций и познания мира. Характерной особенностью детей с ОВЗ является наличие у них разнообразных психического и физического характера. Поэтому главной целью обучения является вовлечение в занятия физическими упражнениями детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, включая хронические болезни детей, формирование здорового образа жизни.

Новизна данной программы заключается в том, что в содержание программы включена вариативность корригирующих и рекреационных упражнений: с предметами и без предметов; с элементами бега, метания, прыжков, бросания и ловли мячей; на развитие зрительного восприятия, пространственной ориентировки, силы, ловкости и точности движений с использованием здоровьесберегающих и личностно-ориентированных технологий; вариативность с учётом особенностей детей. Основным блоком программы является здоровьесберегающая технология «Фитбол- гимнастика». Активно используются игры с элементами спортивных. А так же программой предусмотрено проведение занятий вместе с родителями, что позволяет ребёнку с ОВЗ чувствовать себя комфортно и безопасно.

Программное содержание конкретизировано на укрепление здоровья детей с ОВЗ, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социально культурными ценностями, овладение учебной деятельностью—усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков.

Отличительной особенностью программы

При составлении программы были проанализированы существующие

программы той же направленности педагогов дополнительного образования В.М.Мозгового «Физическое воспитание», О.В.Бушениной «Поверь в себя», Е.А. Килина «Крепыш», С.В. Хахулина «Адаптивная физкультура» и пособия Е.М.Голиковой «Физкультурно-оздоровительное образование «особых детей».

Отличие от вышеперечисленных программ заключается в том, что в программе особое внимание уделяется следующим моментам

Включены коррегирующие и рекреационные упражнения

(для коррекции ходьбы, бега, прыжков, лазанья, расслабления).

«Фитбол – гимнастика», как здоровьесберегающая технология, введена в каждое занятие. А так же запланированы совместные занятия детей и родителей.

При организации образовательного процесса применяются современные инновационные технологии (здоровьесберегающие, личностно-ориентированные, информационно- коммуникативные, информационно-коммуникативные, технология дифференцированного физкультурного образования).

Занятия адаптированной физкультурой включают большой объем практического материала, на которые выделяется максимальное количество часов.

1. Для коррекции двигательных нарушений используются методы физкультурно-оздоровительного образования (формирование знаний, обучение двигательным действиям, развитие физических способностей, воспитание личности, организации взаимодействия педагога и занимающегося, регулирования психического состояния).

2. Для учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развития таких физических качеств как сила, ловкость, гибкость, быстрота используют здоровьесберегающие технологии:

- средства двигательной направленности: движение;
- физические упражнения;
- эмоциональные разрядки и минутки «покоя» ,
- гимнастика (оздоровительная , пальчиковая, коррегирующая, для бодрости);
- лечебная физкультура,
- подвижные игры;

Организация и проведения подвижных игр

Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам. Игра формирует типовые навыки социального

поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях.

В разделе программы «Легкая атлетика» используются подвижные игры, направленные на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков, метаний, на развитие скоростных, способностей ориентирования в пространстве и т.п.

В разделе программы «Спортивные игры» - игры и эстафеты на овладение тактико-техническими навыками изучаемых спортивных игр

В разделе «Гимнастика» - подвижные игры с элементами спортивных.

3. Структура программы включает такие составляющие, которые позволяют сделать образовательный процесс гибким, максимально приближенным к запросам социальных заказчиков: родителей, школы, учреждения дополнительного образования.

Программа «Адаптированная физкультура для детей с ОВЗ «Первые шаги» является модифицированной, в основу положена адаптивная физическая культура – как вид общей физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.

Программа составлена для категории учащихся в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии (для детей с задержкой психического и речевого развития с учетом особенностей индивидуальных возможностей, состояния здоровья ребенка).

При составлении программы учитывались возрастные и психофизиологические особенности у детей данной категории.

Содержание программы отвечает принципам психолого-педагогического процесса и коррекционной направленности обучения и воспитания обучающихся с ОВЗ.

Для более успешной и эффективной работы обязательно устанавливается связь с родителями. Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребенка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций семьи.

Педагогической целесообразностью программы является максимально возможное развитие жизнеспособности обучающегося, имеющего устойчивое отклонение в состоянии здоровья посредством физической

культуры.

Занятия по данной программе построены с учетом возможностей ребенка: задания умеренной трудности, доступности, обеспечивающие переживание успеха на фоне определенной затраты усилий.

Концептуальными идеями программы являются:

- гармоничное физическое развитие детей с ограниченными возможностями;
- помощь в жизненном и профессиональном самоопределении личности;
- Развитие метапредметных умений личности для успешной адаптации в социуме в аспектах общения, самореализации и самоутверждения.

Адресат программы.

Данная программа предназначена для детей с ограниченными возможностями 5-7 лет.

Особенность данных детей заключается в том, что ребенок с отклонениями в развитии проходит все те же стадии онтогенетического развития, что и здоровый, но только у первых, этот процесс протекает медленнее и с другим конечным результатом. Динамика психических и физических способностей сугубо индивидуальна.

Дети 5-7 лет имеют плохое физическое развитие 45%, среднее гармоническое развитие — 25%, развитие ниже среднего — 23%, чрезмерно негармоничное — 7%. У 55% младших школьников нарушен акт ходьбы и бега, у 36% наблюдаются трудности выполнения изолированных движений пальцами (застегивание пуговиц, завязывание шнурков, бантов). Поэтому для коррекции двигательных нарушений детей используются методы физкультурно-оздоровительного образования (Е.М. Голикова).

Краткая характеристика группы детей с ОВЗ

Физическое и психическое развитие обучающихся соответствует норме для детей с ОВЗ. Категория обучающихся с ОВЗ неоднородная по составу. В группе все обучающиеся с задержкой психического и речевого развития, которые испытывают в той или иной степени выраженные затруднения обусловленные недостаточными познавательными способностями (отмечаются нарушения внимания, памяти, в том числе, и двигательной, восприятия и др. познавательных процессов), замедленным темпом либо неравномерным становлением познавательной деятельности, трудностями произвольной саморегуляции и самоконтроля, нарушениями

в организации и целенаправленности деятельности и поведения, специфическими расстройствами психологического развития .Отмечаются нарушения речевой и общей моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки.

Объем и сроки освоения программой.

Данная программа реализуется в течении 1(одного) учебного года :36 недель(I полугодие состоит из 16 недель, II – из 20 недель), рассчитана на 72 учебных часа.

Уровень программы- стартовый.

Программа рассчитана на один год обучения стартового уровня, 72 учебных часа, численность группы 10 человек.

Форма обучения-очная, возможно применение дистанционных образовательных технологий и электронных образовательных ресурсов.

Особенности организации образовательного процесса.

Организация образовательного процесса происходит в соответствии с учебным планом. Группа обучающихся сформирована по возрасту, состав группы постоянный. Вид занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают теоретические и практические занятия, мастер – классы, игры, выполнение самостоятельных заданий и коллективных работ, творческих работ и проектов. Занятия в группах проводятся от 5-до 10 человек, сочетая принцип группового обучения и индивидуального подхода.

Набор в группы проводится посредством подачи заявки в АИС «Навигатор ДО РК» с последующим предоставлением родителя (законного представителя) и согласия на обработку персональных данных в письменном виде. Отчисление из состава группы обучающихся в течении учебного года происходит только на основании письменного заявления от родителей(законных представителей).

Режим занятий.

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному заведующим ДООУ.

Количество занятий в месяц - 8

Количество занятий в неделю – 2

Продолжительность занятий :

5-6 лет -30 мин

6-7 лет -35 мин

Продолжительность занятия может быть увеличена не более чем на 20% при проведении отдельных видов занятий.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы

Цель программы – формирование двигательной активности, здорового образа жизни, профилактика заболеваний учащихся посредством адаптивной физкультуры. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи.

Главной задачей программы является всесторонняя коррекция и компенсация недостатков развития детей и формирование их личности в целом.

У ребенка с ОВЗ адаптивная физкультура формирует:

- осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;
- способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- потребность быть здоровым, насколько это возможно,
- желание улучшать свои личностные качества;
- стремление к повышению умственной и физической работоспособности.

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков
- содействие воспитанию нравственно-волевых качеств,

воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование потребностей в систематических занятиях физическими упражнениями, устойчивой мотивации к здоровому образу жизни.

Образовательные

1. Освоить систему знаний, необходимых для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Сформировать и развить жизненно необходимые двигательные умения и навыки.

3. Обучить технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Сформировать навыки ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие задачи:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Развитие и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Развитие и пополнение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма ребенка.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

1.3 Воспитательный потенциал программы.

Воспитательная работа в рамках программы направлена на воспитание:
 - чувства патриотизма и бережного отношения к русской культуре и ее традициям,

- уважения к высоким образцам культуры других народов и стран,
- развитие доброжелательности в оценке творческих работ товарищей и критическое отношение к своим работам
- воспитание чувства ответственности при выполнении своей работы и участии в коллективном задании,
- чувство коллективизма.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы, обучающиеся привлекаются к участию(подготовке и проведению) мероприятий города, образовательной организации, кружка: благотворительных акциях, конкурсах, выставках.

Предполагается ,что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности детского коллектива и их родителей ,повышен интерес к творческим занятиям и уровня личностных достижений обучающихся, привлечение родителей(законных представителей) к активному участию в работе кружка.

1.4 Содержание программы.

1.4.1. Учебный план

№п/ п		Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Все го	Теория	Прак тика		
		Раздел1.Введение.				
1.1.	Вводное занятие	2	1	1		
1.2.	Знания о физической культуре.	1	1		Учебное занятие	Беседа- диалог
1.3.	Правила предупреждения травм.	1	1		Учебное занятие	Беседа- диалог
1.4.	Правила личнойгигиены. Закаливание. Профилактика Нарушений	1	1		Учебное занятие	Беседа- диалог

	осанки.					
2.	Раздел2.Лёгкая атлетика.					
2.1	Построения и перестроения	4		4	Учебное занятие	Пед.контроль
2.2	Ходьбаибег	8		8	Учебное занятие	Наблюдние
2.3	Прыжки.	4		4	Учебное занятие	Контроль
2.4	Упражнения с Малыми мячами.	3		3	Учебное занятие	Контроль

2.5	Метания, передача предметов и переноска грузов	4		4	Учебное занятие	Пед. контроль
3.	Раздел 3. Гимнастика общеразвивающие и корригирующие упражнения). Фитбол- гимнастика»					
3.1	Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища. «Фитбол-гимнастика»	4		4	Учебное занятие	наблюдение
3.2	Упражнения для расслабления мышц. «Фитбол- гимнастика»	2		2	Учебное занятие	Наблюдение
3.3	Упражнения для развития координации движений. «Фитбол- гимнастика»	4		4	Учебное занятие	Наблюдение
3.4	Упражнения для формирования свода стоп. «Фитбол-гимнастика»	2		2	Учебное занятие	наблюдение
3.5	Упражнения для формирования равнове сия. «Фитбол- гимнастика»	4		4	Учебное занятие	Наблюдение
3.6	Упражнения для формирования правильной осанки «Фитбол-гимнастика»	2		2	Учебное занятие	Наблюдение

4.1	Технические приёмы в баскетболе	2		2	Учебное занятие	Уметь владеть мячом (
4.2	Подвижные игры элементами спортивных игр	4		4	Учебное занятие	Уметь правильно играть в подвижные игры
4.3	Подвижные игры (футбол)	4		4	Учебное занятие	Уметь Правильно играть в подвижные игры
4.4	Игры-эстафеты	4		4	Учебное занятие	Уметь правильно играть в подвижные игры
Итого	72	4	68			

1.4.2. Содержание учебного плана.

Раздел 1. Введение.

Теория. Знакомство с программой

-Знания о физической культуре.

Теория. Развитие физической культуры в России. Характеризовать роль знаменитых людей России в развитии физической культуры и спорта.

-Правила предупреждения травм.

Теория. Знать и соблюдать правила предупреждения травматизма.

-Закаливание.

Теория. Проводить закаливающие процедуры с использованием воздушных солнечных ванн и закаливающих процедур.

Раздел 2..Легкая атлетика.

-Построения и перестроения.

Практика Выполнять построение в шеренгу с равнением по черте. Выполнять построение в круг с равнением по канату. Выполнять повороты на месте переступанием.

Выполнять ходьбу обычным шагом (вводить коррекцию походки с учетом индивидуальных особенностей).

-Ходьба и бег.

Практика.Выполнять ходьбу строем друг за другом.

Выполнять ходьбу парами (с педагогом).

Выполнять ходьбу с остановками по сигналу.

Выполнять ходьбу с преодолением препятствий (огибание предметов ,перешагивание через них в ходьбе и т.п.).

Выполнять подпрыгивания на двух ногах на месте и с продвижением .

-Прыжки.

Практика.Выполнять прыжки в глубину с двух ног на две с мягкимприземлениемсвысоты15-20см.

Выполнять прыжки на мягкое препятствие высотой15-20см

Выполнять прыжки с гимнастического мата на мат(расстояние10-20см).

-Упражнения с малыми мячами.

Практика. Перекладывать мяч из руки в руку перед собой, над головой, за спиной в основной стойке и изменяя исходное положение. Подбрасывать мяча перед собой и ловить. Сжимать мяч в руке.

Подбрасывание мяча перед собой и ловить.

Захватывать правильно различные по величине и форме предметы одной и двумя руками.

Бросать мяч друг другу, вокруг, в обруч.

Выполнить прокатывание стопами гимнастической палки.

-Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.

Практика. Выполнять захватывание стопами мяча.

Выполнять ходьбу на носках, на пятках, на внутреннем и наружном своде стопы

.Выполнять перекаты.

-Упражнения для формирования равновесия.

Практика. Выполнять ходьбу по гимнастической скамейке.

Выполнять перешагивания через бруски, гимнастические палки, лежащие на полу на расстоянии 1 м.

Принимать правильную осанку сидя

.Выполнять подтягивание на руках.

Выполнять упражнения, укрепляющие мышцы туловища.

-Упражнения для формирования правильной осанки.

Практика. Выполнять приседания с прямым туловищем и поднятой головой

Выполнять ходьбу на месте с продвижением вперед в положении рук за спиной и ладонями в пояснице, с поднятой головой, выпрямленной осанкой

Выполнять передвижение ориентирам (флажку, мячу).

-Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

Практика. Выполнять построение в шеренгу, в колонне по ориентирам (у стены, у окна)..

Выполнять упражнения.

-Упражнения по коррекции позно-тонических реакций в локомоторно–статических функциях.

Практика. Сохранять правильного положения головы в ходьбе, беге и вподпрыгиваниях споворотами.

-Лазанье и перелезание.

-Упражнения с обручами.

Практика. Удерживать обруч двумя руками.

Поднимать обруч перед собой, вверх, бесшумно опускать вниз.

Выполнять наклоны вперед с захватыванием обруча и выпрямлением.

Выполнять прокатывание обруча и бег за ним.

Удержать палку различными хватами(сверху, снизу, боку

-Упражнения с гимнастическими палками.

-Упражнения с большими мячами.

- Упражнение на фитбол- мячах

Раздел 4. Подвижные игры

–Технические приёмы в баскетболе.

Практика. Выполнять передвижения приставными шагами правым, левым боком, бегом спиной вперед.

Выполнять передачу и ловлю двумя руками летящего мяча на уровне груди.

Выполнять ведение мяча с продвижением шагом вперед.

Демонстрировать технику ловли передачи мяча в парах.

Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в парах на расстоянии 3-5 м друг друга.

-На материале спортивных игр.

Практика. Выполнять игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

Выполнять метания и броски малым мячом.

-На материале легкой атлетики.

Практика. Выполнять перешагивания из обруча в обруч

Блок «Фитбол-гимнастика».

1.5 Планируемые результаты.

Предполагаемые навыки и умения детей к концу года

иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- Выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения

научиться:

- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками;

- выполнять метание малого мяча на дальность,
- выполнять лазанье по гимнастической стенке,
- выполнять упражнения на освоение навыков равновесия;
- выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;
- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

РАЗДЕЛ № 2. Комплекс организационно- педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Годовой календарный учебный график программы «Первые шаги» составлен с учетом годового календарного графика образовательной организации (ДОУ) и учитывает в полном объеме возрастные, психофизические особенности обучающихся, отвечает требованиям охраны жизни и здоровья и нормам СанПина.

Программа рассчитана

начало уч.года	конец уч.года	количество недель	количество часов	периодичность	Количество во в месяц	Количество во в неделю
Сентябрь 2024	Май 2025	36	72	2 раза в неделю	8	2

2.2 Условия реализации программы

2.2.1 Кадровое обеспечение.

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее профессиональное педагогическое образование, знать специфику дополнительного образования. Должен владеть базовыми навыками работы с компьютерной техникой и программным обеспечением, базовыми навыками работы со средствами телекоммуникаций (системами навигации в сети Интернет, навыками поиска в сети Интернет, умением работы с электронной почтой, иметь навыки и опыт обучения и самообучения с использованием цифровых образовательных ресурсов, иметь практические навыки и умения данного направления. Педагог должен обладать компетенциями в соответствии с требованиями профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

2.2.2 Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение:

-занятия проходят в спортивно- музыкальном зале и на спортивной площадке МБДОУ,

-мебель и оборудование: столы, стулья, учебная доска и т.д,

-технические средства обучения.

2.2.3 Методическое обеспечение

Основной формой организации учебного процесса является **занятие: индивидуально-ориентированные, групповые, занятия комплексного характера**

- образовательные;
- коррекционно-развивающие;
- оздоровительные;
- физкультурные;
- рекреационные.

Структура занятия

1. Вводная

Целью вводной части занятия – настроить группу на совместную работу, установить эмоциональный контакт с детьми.

2. Продуктивная

На эту часть приходится основная смысловая нагрузка всего занятия. В неё входят художественное слово, игры, объяснение материала, показ, рассказ воспитателя, рассматривание иллюстраций, репродукций, направленные на активизацию познавательной активности, развитие творческих способностей дошкольников.

3. Завершающая

Цель этой части занятия закрепление полученных знаний посредством создания коллективных рисунков, совместных сюжетно – ролевых игр, викторин. А также закрепление положительных эмоций от работы на занятии. В конце занятия проводится анализ деятельности детей педагогом, старшие дошкольники могут сами оценить итог работы. На практических занятиях организуется мини-выставка творческих работ. На каждом занятии проводится физминутка. по теме занятия.

В конце каждого полугодия проводится итоговое занятие с родителями детей.

Программа построена на принципах.

1. Систематичности и последовательности .

В работе используются следующие методы обучения:

1. Наглядный (показ образцов, схем, демонстрация наглядного пособия).
2. Словесный (беседы, рассказ, объяснение).
3. Практические упражнения.
4. Стимулирующий метод (похвала, одобрение, благодарность, поощрение).

Используются педагогические технологии:

- технология индивидуализации обучения,
- технология группового обучения,
- технология коллективного взаимообучения.

Используются следующие здоровьесберегающие технологии:

- «Дыхательная гимнастика»,
- «Пальчиковые игры со словами»,
- «Гимнастика для глаз,
- «Физкультминутка, динамические паузы».

Дополнительными формами выступают : беседа, игра, практическое занятие, открытое занятие, презентация.

Программа предполагает проведение теоретических и практических занятий,но предпочтение отдается практическим занятиям, которые позволяют сформировать практико-ориентированные умения и навыки обучающихся.

Программа предусматривает использование методических и дидактических материалов(инструкционные карты, образцы изделий, раздаточный материал и.д).

2.2.4 Информационное обеспечение

Во время занятий и воспитательных мероприятий используются обучающиеся видеофильмы, видеоролики, презентации образовательных ресурсов.

2.3 Формы аттестации

Контроль освоения знаний осуществляется постоянно на протяжении всего учебного года и выражается в следующих формах:

- педагогическое наблюдение,
- устный опрос,
- тест,
- выполнении упражнения,

Входная диагностика проводится в начале учебного года ,после набора(зачисления в группу).

Цель- познакомиться с обучающимися и определить их уровень интеллектуального и физического развития, умение общаться, взаимодействовать в схеме «взрослый-ребенок», «ребенок-взрослый», «ребенок-ребенок».

Текущий контроль осуществляется в соответствии с предусмотренными программой занятиями.

Промежуточный контроль осуществляется в конце первого полугодия в форме открытого занятия.

Итоговый контроль осуществляется в конце учебного года(открытое занятие).

2.4 Список литературы для педагогов

1. Возрастная и педагогическая психология/Сост.М.О.Шуаре.-М.,2002.
2. Голикова, Е.М. Психолого-педагогическое сопровождение детей сограниченными возможностями дошкольного и младшего школьного возраста: коллективная монография / под ред. О.И. Кирикова. ВоронежИзд-воВГПУ,2009.
3. Грехнев,В.С.Культура педагогического общения.-М.,2000.
4. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии/Под общ.ред.проф.Л.В.Шапковой.- М.:Советский спорт,2002.
5. Лечебная физическая культура: Справочник /Под ред. Проф.В.А.Епифанова.М.:Медицина,2004.
6. Литош, Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.:СпортАкадемПресс,2002.
7. Потапчук, А.А., Матвеев, С.В., Дидур, М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте./Учебно-методическое пособие.—СПб: «Речь»2007.
8. Смирнов Н.К.Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе.-М.:АПК и ПРО,2002.-121с.
9. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Изданиевторое.-Ростов-на-Дону:«Феникс»,2004.
10. Фришман, И.И. Методика работы педагога дополнительного образования. -М.,2011.

Для родителей:

- 1.Массаж и гимнастика для самых маленьких. Методическое пособие для родителей.- Нижний Новгород,1991г.

3. Приложение

3.1. Оценочные материалы

Определение достижений учащимися планируемых результатов достигаются методом наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия правильности выполнения заданий.

Ожидаемый результат: повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни. В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития.

Результаты контроля заносятся в

«Лист достижений обучающихся

20_____ \ 20 _____ учебного года

Возрастная группа _____

Руководитель кружка _____

№	Ф.И.О ребенка	Оценка теор. знаний			Оценка прак. умений и навыков			Балл
		в х о д я щ а я	п р о м е ж у т о ч н а я	и т о г о в а я	В х о д я щ а я	п р о м е ж у т о ч н а я	И т о г о в а я	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								

«3» балла-знает,понимает,умеет

«2» балла –знает,понимает,выполняет с незначительными ошибками

«1» балл – не понимает,не умеет,не может выполнить

По каждому разделу программы сформированы диагностические карты, предусматривающие оценку теоретических знаний и практических умений(викторины, тесты, задания)

Мониторинг результатов развития физических качеств

Название теста	Описание теста	5-6 лет	6-7 лет
Силовая выносливость мышц брюшного пресса	И.П. лежа на спине,руки на поясе. Прямые ноги Под углом 45 к полу удерживаются на весу	40-45 сек	50-60 сек
Силовая выносливость мышц спины	И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на 30 и удерживаются в таком положении	40-45 сек	50-6- сек
Гибкость	И.П. стоя на скамейке или кубе,ноги рядом,руки вдоль туловища.Наклониться вниз, негибая колени	5-10 см	6-12см
Статическое равновесие	И.П.пятка правой (левой) ноги примыкает к носу левой(правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки вдоль	25-40 сек	

	туловища. Удержать равновесие как можно дольше		
--	--	--	--

Тест для определения силовой выносливости мышц брюшного пресса (автор Н.В.Гукасова)

Ребенок ложится на спину на пол. Руки спокойно лежат вдоль туловища. Нужно медленно поднять ноги под углом 45°, (включается секундомер) и удерживать их в таком положении максимально возможное время. Если после подъема ног отмечается тремор, секундомер выключается. Тремор мышц свидетельствует о несостоятельности мышц брюшного пресса у данного ребенка. В других случаях секундомер выключается после касания нижними конечностями пола.

Игровая ситуация: «Осень, дует сильный ветер, а на дереве остался один-единственный листок. Все животные в лесу приходят на него смотреть. Опустятся ножки и листочек упадет на землю. Постарайся удержать его как можно дольше» (дыхание должно быть ровным, произвольным, без задержки)

Тест для определения силовой выносливости мышц спины (автор Н.В.Гукасова)

Ребенок ложится на живот на пол, ноги фиксирует взрослый. Руки ребенка на поясе. Ребенок прогибает спину, (включается секундомер). Время останавливается, когда тело касается условной горизонтальной линии.

Игровая ситуация: «Дельфин высунулся из воды и ждет, когда дрессировщик даст ему рыбку.»

Тест для определения гибкости позвоночника (автор М.А.Рунова)

Ребенок становится на гимнастическую или любую другой предмет высотой не менее 25 см. Для измерения глубины наклона линейку прикрепляют таким образом, чтобы плоскость скамейки соответствовала нулевой отметке. Если при наклоне вперед ребенок не дотягивается до нулевой отметки-результат определяется

со знаком минус. При выполнении упражнения обязательное условие - ноги в коленях не сгибаются.

Игровая ситуация: «Ты стоишь на мосту и видишь как маленький мальчик роняет свою любимую игрушку в речку. Помоги достать ему игрушку из воды»

Тест для определения статического равновесия (автор М.А.Рунова)

Ребенок встает в стойку: пятка правой(левой) ноги примыкает к носу левой (правой) ноги. Стопы расположены по прямой линии, руки вдоль туловища. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Смещение ног с первоначальной позиции, схождение с места, балансировка-расцениваются как отрицательный результат.

Игровая ситуация: «Мы с вами построили поезд. Чей поезд дольше проедит и не сойдет с рельсов»

Оценка результатов освоения программы:

- низкий,
- средний
- высокий

3.2 Методические материалы.

Конспект занятия по общеобразовательной общеразвивающей Программе «Первые шаги»

Дата проведения _____

Тема занятия «Фитбол-гимнастика»

Возрастная группа –дети 5-6 лет

Преподаватель Самойлова Н.В.

Тип занятия - ознакомительный

Вид занятия -традиционное

Форма организации – коллективная

Задачи:

- формировать навык удерживания осанки,
- развивать мышечную систему,
- закреплять правильное положение рук и ног при прыжках на фитболах ,
- воспитывать выносливость , чувство товарищества,
- создавать положительный настрой и желание заниматься вместе.

Цель:

- способствовать выполнению комплекса упражнений в едином темпе,
- способствовать закреплению навыка правильной посадки на фитбол,
- способствовать укреплению дыхательной мускулатуры,
- способствовать развитию чувства равновесия и координации движений.

Оборудование: мячи -фитбол ,ребристая доска кубики музыкальное сопровождение

ХОД ЗАНЯТИЯ.

Дети входят в спортивный зал и выполняют построение в шеренгу за направляющим (капитаном).

Приветствие.

Воспитатель: Здравствуйте ,ребята! У нас сегодня с вами необычное занятие. Мы отправимся в путешествие в страну «Веселых мячей». Там живут наши добрые знакомые- Веселые мячи- фитболы. Путешествие наше будет не простым , нам нужно быть смелыми , ловкими и выносливыми .Но я уверена , ребята в ваших силах. Ведь мы очень любим заниматься спортом, а спорт нас делает уверенными в собственных силах. Ну , что в путь?

(Дети выполняют перестроение в колонну)

-Ходьба обычная(Мы шагаем друг за другом,

Лесом и зеленым лугом,

Путь неровный – рвы . канавы,

Их преодолеть нам надо

-Ходьба марширующим шагом

Очень длинный отрезок пути,

Маршируя нам надо пройти.

-Ходьба на носочках

На дорожках много кочек,

Мы шагаем на носочках

-Ходьба на пятках

Мы на пяточках пойдем,

Все канавы обойдем.

Не заденем ни листочка,

Ни букашки , не цветочка,

Маршируем мы опять

Время нам нельзя терять

-Ходьба ребристой дорожке

Удивились мы немножко

Впереди у нас дорожка....

-Ходьба по канату

Наши маленькие ножки пройдут и по этой дорожке,

-Ходьба по ограниченной площади (по кубикам)

И горы встают у нас на пути , но по горам сможем пройти!

-Ходьба через сухой душ

На дороге водопады, но и их пройти нам надо!

Инструктор

И еще одно задание -остальное расстояние надо быстро пробежать . чтобы Смешариками стать! (дети выполняют бег обычный . с высоким подниманием колен, приставным шагом лицом в круг, приставным шагом спиной в круг).

-Дыхательная гимнастика.

Инструктор

-Вот мы и добрались до волшебной страны, здесь нас давно ждут наши друзья- Мячи- фитболы ,Давайте с ними поздороваемся , возьмем их.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.

1. **«ПЕРЕКАТЫ»**-И.п .-сидя на мяче , стопы на полу , руки на бедрах, спина прямая

1-2-выполнить перекаты стопами с пяток на носки и обратно

2. **«СОВУШКА»**- И.п.- то же.

1-поворот головы вправо

2- поворот головы влево

3-4 вернуться в и.п

3. **«ЗАГОРАЕМ»** И.п.- лежа на животе с опорой на стопы и ладони.

1-поднять прямую правую ногу

2- вернуться в и.п.

3- поднять прямую левую ногу

4- вернуться в и.п.

4. **«НА КАЧЕЛЯХ»** И.п.- то же

1-4 - перекаты. Справа на лево

- 5.**«МЕЧТАТЕЛИ»**- И.п.- лежа на мяче на спине , ступни на полу, руки расслаблены

1-4 – перекатывание на мяче назад и вперед.

6. **«ПЛОВЦЫ»**-И.п.- на коленях перед мячом, опираясь на него грудной клеткой.

1- прокатить мяч вперед, выполняя руками движения пловца

7 «Прыжки»-. И.П. -сидя на мяче , руки на бедрах.

1-2 – прыжки на мяче, руки через стороны с хлопком над головой

Инструктор:

А теперь предлагаю поиграть в игру «ЛОВИШКИ»

(сидя на мяче догнать и осалить кого-нибудь. Соблюдать при этом правильное положение рук и ног при прыжках)

Мы так весело играли

Очень , очень мы устали.

Наши ножки отдыхают,

Ручки больше не играют.

Наши пальчики устали,

Долго мяч они держали.

Мы закроем дружно глазки....

И вернемся мы из сказки...

Голову слегка прикроем...

Мы находимся с тобою в состоянии покоя....

(дети , лежа на спине , выполняют у на других наших занятиях упражнения на расслабление).

Инструктор:

- Вот и закончилось наше увлекательное путешествие, но оно не последнее- ведь у нас появились новые друзья и мы обязательно будем с ними встречаться на наших следующих занятиях.

(дети встают ,выполняют потягивание вверх . наклон вниз к носкам.
Построение в шеренгу)

Пора возвращаться в группу. Там нас уже ждут другие интересные дела.



Сценарий спортивного праздника
в рамках проведения Всемирного Дня Здоровья
« В поисках Цветка Здоровья».



Здоровье-это правильное питание, активный отдых на свежем воздухе, прогулки и путешествия на природе, хорошее настроение, занятия спортом.

Цель: формирование понятия о компонентах здорового образа жизни у детей.

Задачи:

- повышать работоспособность и активность детского организма;
- расширять знания детей о здоровье и его составляющих;
- воспитывать интерес к двигательной активности;
- развивать физические качества(ловкость, скорость, быстроту и выносливость);
- формировать положительный эмоциональный настрой.

Возрастная группа: старшие и подготовительные

Место проведение: зонирование- использование материально - технической базы МБДОУ для более полной реализации поставленных задач, вовлечение в воспитательно- развивающий процесс всех участников (воспитанников, родителей, специалистов дошкольного учреждения)

Предварительная работа:

- тематические беседы с детьми о здоровье и его составляющих;

-выпуск коллективной газеты «Здоровье это....»



Праздник проводится на спортивном участке.

Воспитатель:

(праздник начинается утром на участке детского сада. Вместе с родителями дети оформляют газету «ЗДОРОВЫЕ -ЭТО....»

Здравствуйте, спортивные, умные, смелые, выносливые и ловкие! Сегодня у нас праздник здоровья и хорошего настроения! Этот праздник сегодня празднуют во всем мире. Сегодня все люди говорят о том, что здоровье-это очень важно! Здоровье нужно беречь и поддерживать. Нужно помнить, что о здоровье надо заботиться с детства. У меня есть ЦВЕТОК ЗДОРОВЬЯ, он еще очень маленький, у него нет лепестков. И я предлагаю отправиться в интересное путешествие, собрать лепестки и помочь нашему цветку распуститься.

А чтобы подготовить свой организм предлагаю вспомнить наше первое правило:

Зона «1» « Здоровье в порядке - спасибо зарядке! (зарядка проводится в музыкальном зале ,дети выполняют зарядку под веселую музыку. Получают первый лепесток от цветка).

Зона «2» «Солнце, воздух и вода - наши дружные друзья

Музыкальный руководитель: Всем известно это выражение. Они главные помощники нашего здоровья. Но бывает так, что солнышко не улыбается и прячет от нас свои лучи. Тогда и нам хочется погрустить. А ведь ,чтобы оставаться здоровыми, нам нужно всегда улыбаться и быть в хорошем настроении. Давайте вернем солнышку лучики.

Игра «Солнечное настроение».

Команда (или команды) выстраивается в колонну по одному. У старта находятся ленты (по количеству игроков). На расстоянии лежит обруч с изображением солнца. Каждый участник крепит поочередно ленту, как солнечный луч.

Музыкальный руководитель:

А еще очень важно быть в хорошем настроении

Игра «Мой смайлик»

После выполнения задания команда получает «лепесток» и отправляется дальше.

Зона «З» «Чтоб здоровым, сильным быть,

Со спортом мы должны дружить!»

Инструктор по ФК встречает детей в спортивном зале

Инструктор :

-Здравствуйте, веселые, спортивные, здоровые дети. Вижу, что ваше путешествие проходит интересно и на вашем ЦВЕТКЕ ЗДОРОВЬЯ уже появились лепестки.

Я считаю, что для здоровья очень полезно заниматься физкультурой и спортом.

Я приготовила для вас интересные задания, вам потребуются ловкость, смелость, быстрота и внимание! Если мы справимся с препятствиями - мы добудем еще один лепесток. Я уверена, что у нас все получится!

Команда выполняет задания по очереди.

Задание 1-«Дорожка прыжков. Дети выполняют прыжки разной сложности ногами вместе, ногами врозь, прыжки из обруча в обруч, прыжки на одной ноге.

Задание 2-«Ловкость и равновесие»

- лазание под дугой (модуль),

- ходьба по «кочкам» (модуль - равновесие)

- лазание на животе, подтягиваясь руками

Задание 3-«Перешагивание»

Задание 4 - «Меткий бросок» - дети выполняют метание на точность

После выполнения заданий дети получают еще один «лепесток».

После спортивного зала дети возвращаются в группу.

Воспитатель

Зона «5» «Путешествия и новые впечатления».

Нужно больше путешествовать, получать новые впечатления- ведь вокруг столько интересного, особенно в нашем Крыму .

Назовите, в каких интересных местах вы были.

(дети рассказывают о своих путешествиях и впечатлениях).

В путешествии нужно быть не только сильным и ловким, но еще и смелым и выносливым.

Впереди у нас темная пещера, но я уверена ,что никто не боится темноты.

(дети проходят по тоннелю). Получают «лепесток» и отправляются дальше.

Зона «6»

Воспитатель:

Чтобы быть сильными и здоровыми, нужно хорошо и правильно питаться и соблюдать режим дня..Ведь всем известно, что есть продукты полезные и не очень.

Игра «Полезное – неполезное»

(дети поочередно получают карточку с изображением продуктов. Строятся в две колонны: в одной продукты полезные, во второй – не полезные).

.После выполнения задания дети получают « лепесток»

А теперь наступило время прогулки и я предлагаю нарисовать ваши впечатления от нашего путешествия, а вечером подарить рисунки нашим родителям.

А наш ЦВЕТОК ЗДОРОВЬЯ мы поставим на окошко и все будут знать, что у нас САМЫЕ ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ! МЫ ДОРОЖИМ И ЗАБОТИМСЯ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ!!!



3.3. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	сентябрь			занятие	1	Вводное занятие	Спортзал	Беседа-диалог
	сентябрь		-	Учебное занятие	2	Правила предупреждения травм.	Спортзал	Беседа-Диалог
	сентябрь		-	Учебное занятие	1	Знания о физической культуре..	Спортзал	Беседа-Диалог
	сентябрь			Учебное занятие	2	Закаливание.	Спортзал	Беседа-Диалог
	октябрь			Учебное занятие	2	Построения и Перестроения	Спортзал	Уметь Правильно

								выполнять упражнения
	октябрь			Учебное занятие	2	Построения и Перестроения	Спортзал	Уметь Правильно выполнять упражнения
	октябрь			Учебное занятие	2	Ходьба и бег.	Спортзал	Уметь Правильно выполнять упражнения
	октябрь			Учебное занятие	2	Ходьба и бег.	Спортзал	Уметь Правильно выполнять упражнения
	ноябрь			Учебное занятие	2	Ходьба и бег.	Спортзал	Уметь правильно выполнять движения
	ноябрь			Учебное	2	Прыжки. «Фитбол- гимнастика»	Спортза л	Уметь
				занятие	2	«Фитбол- гимнастика»		правильн о
					2	«Фитбол- гимнастика»		выполнят ь упражнен ия
	ноябрь			Учебное	2	Прыжки.	Спортза л	Уметь
				занятие		«Фитбол- гимнастика»		правильн о
								выполняют ь упражнен ия

	ноябрь			Учебное	2	Упражнения с «Фитбол- гимнастика»	Спортза л	Уметь
				занятие		Упражнения с мячами		правильн о
						«Фитбол- гимнастика»		выполнят ь упражнен ия
	декабрь			Учебное	2	Упражнения с	Спортза л	Уметь
				занятие		малыми мячами.		правильн о
						Игры –эстафеты		выполнят ь упражнен ия
	декабрь			Учебное	2	Метания, передача	Спортза л	Уметь
				занятие		«Фитбол- гимнастика» с родителями		правильн о
						«Фитбол- гимнастика»		выполнят ь упражнен ия
	декабрь			Учебное	2	ОФП Коррекци онные упражнени я	Спортза л	Уметь
				занятие				правильн о

		20						выполнять упражнения
	декабрь	24		Учебное	2	«Фитбол-гимнастика»	Спортзал	Уметь
				занятие		«Фитбол-гимнастика»		правильно
						Легкая атлетика		выполнять упражнения
	январь			Учебное	2	Упражнения для расслабления мышц.	Спортзал	Уметь
				занятие		СФП		правильно
						«Фитбол-гимнастика»		выполнять
						Прыжки		упражнения
	январь	14		Учебное	2	Упражнения для развития координации движений.	Спортзал	Уметь
				занятие		«Фитбол-гимнастика» Занятие с родителями		правильно
						ОФП		выполнять упражнения

	январь			Учебное	2	ОФП	Спортзал	Уметь
				занятие		Прыжки		правильно
						Координации движений.		выполнять
								упражнения
	январь			Учебное	2	Упражнения для	Спортзал	Уметь
				занятие		формирования		правильно
						свода стоп, их подвижности и опороспособности.		выполнять упражнения
	февраль			Учебное	2	Упражнения для	Спортзал	Уметь
				занятие		формирования		правильно
						равновесия.		выполнять упражнения
	февраль			Учебное	2	Упражнения для	Спортзал	Уметь
				занятие		формирования		правильно

		14				равновесия.		выполнять упражнения
23	февраль	18	13.50-	Учебное	2	Упражнения для	Спортзал	Уметь
			14.20	занятие		формирования		правильно
						правильной осанки		выполнять упражнения
	февраль			Учебное занятие	2	Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений	Спортзал	Уметь правильно выполнять упражнения
	март			Учебное	2	Упражнения по	Спортзал	Уметь
				занятие		коррекции позно-		правильно
						Тонических реакций в локомоторно –		выполнять упражнения
						Статических		
						функциях.		

	март			Учебное	2	Лазанье и	Спортзал	Уметь
				занятие		перелезание.		правильно
						«Фитбол-гимнастика С родителями		выполнять упражнения
	март			Учебное	2	Подвижные игры с элементами спортивных	Спортзал	Уметь
				занятие		Фитбол-гимнастика		правильно
						Коррекционные упражнения		выполнять упражнения
	март			Учебное	2	Упражнения с обручами.	Спортзал	Уметь
				занятие		«Фитбол-гимнастика С родителями		правильно
						Коррекционные упражнения		выполнять упражнения
	апрель			Учебное	2	Упражнения с гимнастическими	Спортзал	Уметь правильно
				занятие		палками.		выполнять упражнения

30	апрель			Учебное	2	Подвижные	Спортзал	Уметь
				занятие		игры (игротерапия)		Правильно
						На материале спортивных игр		выполнять упражнения
	апрель			Учебное	2	На материале	Спортзал	Уметь
				занятие		легкой атлетики		Правильно
								выполнять упражнения
	апрель			Учебное	2	Упражнения с обручами.	Спортзал	Уметь
				занятие				правильно
								выполнять
								упражнения
33	Май	6	13.50-	Учебное	2	Упражнения с	Спортзал	Уметь
			14.20	занятие		гимнастическими		правильно

						палками.		выполня ть
								упражнен ия
	Май			Учебное		Подвижные	Спортза л	Уметь
				занятие		игры (игротерапия)		Владеть
						На материале спортивных игр(баскетб ол)		мячом (держат ,п ередават ь,
								ловля,вед е
								ние)
35	Май			Учебное	2	На материале	Спортза л	Уметь
				занятие		легкой атлетики		правильн о
								играть в подвижн ые игры
36	Май			Учебное	2	Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища.	Спортза л	Уметь

				занятие				правильн о
								играть в подвижн ые игры
	Май			Учебное	2	Основные	Спортза л	Уметь
				занятие		положения и		правильн о
						движения головы,		играть в
						рук, ног, туловища.		подвижн ы

3.4 Лист корректировки дополнительной программы

[illegible]

3.5 План воспитательной работы на 2023 /2024уч.год

№	Название мероприятия	Направление	Время проведения	Место проведение
1	«День знаний» (беседа)	патриотическое	сентябрь	МБДОУ
2	«Мой любимый Крым» (беседа)	патриотическое	сентябрь	МБДОУ
3	«Мы дружною своей едины и в дружбе своей непобедимы»	Патриотическое (к Дню народного единства)	ноябрь	МБДОУ
4	Благотворительная акция «Доброта в ладонках»	Возрождение традиций благотворительности	декабрь	МБДОУ
5	«Русский солдат- герой» (День памяти россиян,исполнявши долг за пределами Отечества)	Гражданско- патриотическое воспитание	февраль	МБДОУ
6	«Защищать Родину- честь!» (к Дню Защитника Отечества	Гражданско- патриотическое воспитание	Февраль	МБДОУ
7	«Подснежник- символ весны)	Экологическое воспитание	март	МБДОУ
8	«Мой любимый город» (ко Дню освобождения Симферополя»	Патриотическое воспитание	апрель	МБДОУ
9	«Тех дней не смолкнет слава»	Патриотическое воспитание	май	МБДОУ