

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
протокол от 30.08.2024 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
Приказом МАДОУ
«Детский сад № 9 «Теремок»
от 17.02.2025 №49-од



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОФП с элементами единоборств»**

Возраст детей: 5-7(8) лет
Срок реализации 2 года

г. Кувандык

Оглавление

1.Целевой раздел Программы	3
1.1.Пояснительная записка Программы	3
1.2.Цель и задачи реализации Программы	4
1.3. Принципы и подходы к формированию Программы	6
1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе возрастные и индивидуальные особенности развития детей дошкольного возраста 5-6 лет	7
1.5.Планируемые результаты	10
2.Содержательный раздел Программы	11
2.1.Описание образовательной деятельности	11
2.2. Формы, методы, технологии организации воспитанников в структуре дополнительной образовательной деятельности.	12
3.Организационный раздел Программы	12
3.1. Материально-техническое обеспечение реализации Программы	12
3.2. Методическое обеспечение	13
3.3. Учебный план	14
3.4. Календарный учебный график	16

1. Целевой раздел Программы

1.1. Пояснительная записка

САМБО (САМОборона Без Оружия) это отечественный вид спорта основанный на лучших приёмах национальных единоборств бывших республик СССР и других стран мира. Самбо в России развивается как отечественный приоритетный вид спорта. Философия самбо – это гармоничное воспитание личности и патриотизм. Самбо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Программа в группах ОФП с элементами самбо рассчитана на детей 5-7 (8) лет, позволяет получить дополнительные двигательные навыки, направлена на развитие физических, психологических, моральных качеств подрастающего поколения. С самого начала обучения в содержание программного материала включены элементы единоборств. Этот материал способствует овладению учащимся жизненно важных навыков единоборств, оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, равновесия, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцированию силовых параметров движения) и координационных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей.

Занятия с использованием единоборств содействуют также воспитанию волевых качеств (смелости, решительности, уверенности).

Программа включает в себя два основных направления:

- Физическая подготовка (гимнастические, акробатические, силовые упражнения)
- Специальная подготовка (координационные навыки, игры с элементами единоборств)

по принципу от простого к сложному.

В процессе занятий у детей развиваются силовые, скоростные, волевые качества, а также гибкость, быстрота, ловкость, координация. Они обучаются технике страховки, само страховки и простейшим элементам самбо.

Актуальность, новизна.

В детском самбо 5-7(8) лет развивают основные навыки движения со склонностью к основным движениям самбо – падениям, подсакиваниям, балансу, пониманию контакта, а также обучают концентрации и уверенности. Игры построены так, чтобы привить желательные навыки. Гимнастические упражнения помогают развить чувство равновесия при положениях на одной ноге, в наклоне, при махе ногой и т.д.

Актуальной задачей развития личности ребенка является воспитанием его физической культуры как важнейшего элемента здорового образа жизни. Для формирования полноценной личности ребенка необходимо:

- Привлекать его систематическим занятием спортом;

- Организовывать общее физическое развитие каждого ребенка;
- Воспитывать устойчивый интерес к занятием спортом;

Предоставлять ребенку возможность для самовыражения на занятиях, дать почувствовать в своих силах.

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых обучающихся, а также обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта, не имеющие медицинских противопоказаний и имеющие разрешение врача в возрасте от 3 до 7 (8) лет.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 2 года.

Возраст обучающихся: 5-7(8) лет.

1.2. Цель и задачи реализации Программы

В данной программе предусмотрена многоуровневая система обучения, ее смысл заключается в разделении занимающихся по возрастному принципу с изменением требованиями к обучающимся в зависимости от уровня обучения.

Основная цель программы – формирование развитой личности, укрепление здоровья детей, физическое и нравственное воспитание, достижение высоких спортивных результатов.

Модифицированная образовательная программа по физической культуре для дошкольников раскрывает весь комплекс направлений работы по физическому воспитанию детей 5-7 летнего возраста.

При разработке программы использовался передовой опыт работы с дошкольниками по изучению начальных упражнений по физической культуре, накопленный в регионах России, а также научно-методические разработки по внедрению в практику здоровья сберегающих технологий.

Реализация программы по физическому развитию для дошкольников (с начальными формами упражнений по видам спорта) основывается на технологии содействия сохранению и укреплению здоровья дошкольников 5-7 (8)летнего возраста. Эта технология имеет два направления:

- Внесубъектное, основанное на технологии рациональной организации воспитательного процесса, формировании здоровьесберегающей среды;
- Субъектное, предполагающее активное участие дошкольников в выполнении различных видов движений, в формировании гигиенических знаний, умений, навыков.

Концептуальная основа программы – приоритет здоровья над другими ценностями, стремление к достижению физического и духовного благополучия.

Основной подход, реализуемый в программе – формирование, сохранение и укрепление здоровья дошкольников на основе использования всех основных принципов и технологий.

Принципы технологий сохранения и укрепления здоровья дошкольников:

- Создание оздоравливающей среды (организация целесообразного здоровья укрепляющего пространства);
- Профилактика здоровья детей (формирование рациональной осанки, укрепление свода стопы);
- Природосообразность (учет и использование физиологических возможностей организма дошкольников в соответствии с возрастным развитием, дифференцированный и индивидуальный подход к ребенку);
- Саморегуляция (важность приложения собственных усилий к укреплению здоровья).

Цель программы направлена на обеспечение, сохранение и укрепление здоровья, всестороннее развитие личности дошкольников 4-6 летнего возраста и развитие у них устойчивого интереса и потребности к занятиям физическими упражнениями, изучение с детьми начальных форм упражнений по видам спорта.

Задачи программы:

1. Повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания;
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование рациональной осанки;
3. Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов;
4. Развитие физических качеств;
5. Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, метание и ловля, безопасное падение, сохранение правильной осанки);

Структура занятия:

Вводная часть:

- организация,
- строевые упражнения,
- ОРУ на ходу

Подготовительная часть:

- комплекс ОРУ на месте

Основная часть делится на 3 подчасти:

1. разучивание основного движения;
2. закрепление основного движения;
3. совершенствование основного движения в игре.

Заключительная часть:

- снижение нагрузки,
- дыхание,
- релаксация

1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

Обеспечить доступность и безопасность упражнений применением комплекса упражнений «борьба на коленях», который позволяет:

1. снизить координационную сложность приемов,
2. обеспечить безопасность за счет уменьшения амплитуды бросков,
3. сохранить суть и смысл занятий самбо.

Строить структуру занятий в соответствии с занятиями физического воспитания дошкольников, выделять в занятии 4 части:

1. вводную,
2. подготовительную,
3. основную
4. заключительную;

основную часть разделять на 3 подчасти для решения разных задач занятия; использовать схватку в качестве подвижной игры-единоборства.

Технологические основы реализации требуют создания психолого-педагогических условий организации здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса дошкольников.

Первостепенное значение при этом имеют:

- организация развивающей и оздоравливающей среды в процессе занятий физическими упражнениями;
- творческая организация физкультурных занятий;
- координации подходов к физическому воспитанию детей в условиях дошкольного образовательного учреждения и семьи.

При организации работы с дошкольниками широко используются следующие средства и факторы: гигиенические факторы, оздоровительные силы природы, элементарный физический труд по самообслуживанию, физические упражнения.

Методические рекомендации программы содержат разделы, характеризующие возрастные особенности дошкольников; требования к подготовленности занимающихся: программу занятий для дошкольников различного возраста; методические рекомендации по организации оздоровительной и учебно-воспитательной работы.

Образовательная программа по физической культуре для дошкольников обеспечивает последовательность и непрерывность процесса физического воспитания дошкольников 3-6 летнего возраста.

В программе раскрывается содержание учебно-тренировочной и воспитательной работой, разработаны планы по разделам подготовки (технической и физической, соревновательной и пр.), учебный материал по видам подготовки, система контрольных нормативов по ОФП и способы ее оценки, календарный план на каждый год подготовки.

Обучение двигательным действиям является важным и наиболее кропотливым разделом работы.

В процессе обучения необходимо применять средства и методы разносторонней физической и технической подготовки, сочетать

традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

На этапе начальной подготовке используются подвижные и спортивные игры, упражнения направленные на развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости и других качеств.

В начале обучения следует осторожно применять соревновательный момент. В технической подготовке необходимо использовать два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение).

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки многолетнем тренировочном процессе.

По окончании 1-го года обучения, воспитанники будут знать:

1. правила поведения в зале, на ковре (покрытие для единоборств)
2. технику безопасности на занятиях ОФП с элементами единоборств
3. Правила гигиены, основы здорового образа жизни
4. Правила игр, инвентарь для проведения игр.

Уметь:

1. Выполнять элементарные акробатические, гимнастические упражнения
2. Описывать и демонстрировать определенные упражнения ОФП
3. Начальные знания системы самостраховки (падение на спину, на бок и на живот)

Иметь навыки:

1. Сформированная мотивация к занятиям
2. Развитие физических качеств таких как ловкость, быстрота, гибкость, сила, выносливость
3. Логического, пространственного мышления и социального поведения на занятиях
4. Уметь работать в парах с отработкой сложных координационных движений, а также отработка переворотов в партере на спину.

1.4. Значимые для разработки и реализации Программы характеристики, в том числе возрастные и индивидуальные особенности развития детей дошкольного возраста 5-6 лет

В процессе реализации программы по физической культуре для дошкольников существуют ведущие направления воспитательной работы.

Первое направление – организация игровой деятельности.

- При организации сюжетно-ролевых игр руководителю необходимо внимательно наблюдать за деятельностью занимающихся, чтобы вовремя заметить и преодолеть опасные тенденции в «игрании» ролей

(эмоции захлестывают игроков, волевой контроль за поведением снижается).

- Подбирать сюжетно-ролевые игры с учетом равных возможностей у детей, чтобы дать им «проявить» себя. Это достигается не только выбором ролей, но и подбадриванием детей не уверенных в себе, не освоивших правила, горячо переживающих неудачи.

Второе направление - формирование гуманных отношений в коллективе дошкольников. Формирование гуманных отношений строится на проявлении дружбы, уважения к старшим, взаимной помощи, заботы друг о друге, умении учитывать коллективные интересы. Для реализации такой цели необходимо, чтобы ребенку в процессе группового общения была создана атмосфера эмоционального комфорта. Для этого используются следующие педагогические приемы:

- «эмоциональное обволакивание» - проявляется в обязательной встрече ребенка с улыбкой; приветствие ласковым добрым тоном; обязательные подбадривания в каждом начинании; публичное подчеркивание «правильных» поступков; обязательная помощь в выполнении поручений; соблюдение требований к физической деятельности (похвала, помощь); выработка единой линии эмоциональных реакций на успех и неудачи (по мере возможности);
- «эмоциональный контраст» - выражается в чередовании строгого и ласкового тона голоса, что создает значительный эффект для пробуждения самосознания дошкольника, его эмоциональной отзывчивости.

Третье направление – помощь семьи при общении дошкольников к ценностям физической культуры.

Важно учитывать, как относятся в семье к вопросу укрепления здоровья и формирования потребности поддержания здорового образа жизни. Следует увлекать родителей в организацию активного досуга ребенка путем совместного выполнения физических упражнений, участие в спортивных праздниках для всей семьи; в мероприятия по совместному труду (приведения в порядок спортивной формы ребенка, подготовка одежды на кануне посещения детского сада и др.).

Специфические методы руководства поведением дошкольников, применимые в процессе занятий физическими упражнениями включают те, которые содействуют в формированию поведения, направленного на укрепление здоровья и гигиенических привычек.

Основные методы.

- «Эмоциональная установка» - оказывается более сильным механизмом регуляции поведения дошкольников, чем представления, взгляды и даже убеждения. Именно установка на соблюдение техники безопасности на физических занятиях, установка на старание при выполнении упражнений означает готовность занимающихся действовать тем или иным способом по заранее выбранному образцу еще до того как начнет срабатывать сознание.

- «Положительное подкрепление» - имеет главный смысл, подразумевается, что создание условий для того, чтобы дошкольник захотел поступить тем или иным образом (педагогически желательным). Подкрепление может быть сделано еще до совершения поступка (словесное одобрение).
- «Отрицательное подкрепление» - заключается в том, что дошкольник узнает какие отрицательные последствия может принести его поступок (к чему приводят излишнее потребление сладкого, отказ от первого блюда, отсутствие систематического выполнения гигиенических процедур). Для дошкольника создаются условия предупреждающие нежелательный поступок.
- «Договор» - является эффективным методом (особенно для дошкольников, которые не выполняют требований руководителя с первого слова). Чаще всего это происходит, когда дети увлечены подвижной игрой или какими-либо физическими упражнениями. Суть приема заключается в своевременной подаче предупреждающих сигналов (до конца игры осталась одна минута, выполняем упражнение в последний раз), которые дают возможность ребенку спокойно отключиться от своей деятельности и выполнить требование.

Дошкольники, занимающиеся физическими упражнениями, различаются по ряду основных критериев: особенностям нервной системы, свойствам телосложения, психическому и физическому развитию. Индивидуальные особенности ребенка влияют на усвоение им двигательных умений и навыков, на отношение к окружающим. Наблюдение за ребенком в повседневной жизни, анализ его поведения и деятельности, беседы родителями позволяют преподавателю спланировать задачи, методы, содержание индивидуальной работы.

Важную роль в индивидуальной работе с дошкольниками 3-6 лет играют медикопедагогические наблюдения, которые позволяют устанавливать и учитывать показатели силы, уравновешенности и подвижности нервных процессов. В качестве показателей силы учитываются: уровень физической и умственной работоспособности на занятиях и в трудовых процессах; быстрота восстановления работоспособности после утомления; способность преодоления трудностей, инициативность и активность на занятиях, а также в играх; скорость овладения двигательными навыками, двигательная активность, эмоциональный тонус.

Показателем уравновешенности нервных процессов является ровное настроение ребенка, его доброжелательные отношения с детьми и взрослыми, спокойное поведение в конфликтных ситуациях, равномерность протекания деятельности.

Подвижность нервных процессов характеризует легкость перехода к различным видам деятельности; быстрота привыкания к новой обстановке,

быстрота засыпания и пробуждения; способность двигаться в быстром темпе. Указанные показатели должны учитываться в воспитательном процессе.

Преподаватель фиксирует склонность ребенка, его способности к определенным движениям.

Составляя план индивидуальной работы с ребенком, преподаватель учитывает его двигательные интересы. Если ребенок посещает какую-либо спортивную секцию, преподаватель или специалист по физической культуре может согласовывать с тренером индивидуальную работу с ребенком, его участие в разных формах двигательной деятельности.

Преподаватель приобщает дошкольников к физическим упражнениям совместно выполняя разнообразные задания: вспомнить и выполнить упражнения; организовать знакомые подвижные игры, привлекая при этом на ведущие роли не только активных, но и застенчивых детей. Также проводится коррекционная работа по исправлению дефектов стопы и осанки, улучшению психофизических качеств и двигательных действий. Для этого педагог показывает и объясняет упражнения, дает предварительную ориентировку в действиях; активизирует сознательное и творческое отношение к движению. Важная роль отводится развитию ручной ловкости, моторике рук.

1.5. Планируемые результаты

Систематическое проведение индивидуальной работы с небольшими группами дошкольников обеспечивает улучшение их движений, развитие физических и личностных качеств. В самостоятельной двигательной деятельности ребенок достигает поставленной перед собой цели, успешно используя разнообразные способы двигательных действий, выбирая наиболее целесообразные. Это активизирует мыслительные процессы, учит проявлять настойчивость и целеустремленность, самостоятельность и творчество.

Следя за действиями ребенка, преподаватель активизирует его двигательные навыки, в зависимости от индивидуальных способностей, доставляя ему возможность принятия решений. Преподаватель может усложнять или упрощать задания, вызывая полезные психические усилия.

Формирование у ребенка навыков самостоятельных двигательных действий способствуют выполнению физкультурных упражнений, используя различные мелкие и крупные игрушки и инвентарь (мячи и др.).

Важную роль в самостоятельной деятельности ребенка играют подвижные игры с правилами, с их помощью развивается инициатива, организаторские способности и творчество. Эти игры способствуют формированию детского коллектива и соблюдению принятых в них правил.

Самостоятельную двигательную деятельность дошкольника преподаватель систематически и последовательно планирует и направляет.

2. Содержательный раздел Программы

2.1. Описание образовательной деятельности

1. Теоретические занятия.

Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре. Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим. Российские спортсмены – чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы.

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания.

Правила поведения на стадионе, в спортивном зале. Правила соревнований, место занятий, оборудование, инвентарь на занятиях.

2. Практические занятия.

Гимнастика. Строевые упражнения. Построения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (мячами, скакалками), с партнером.

Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад. Поворот в сторону.

Силовые упражнения. Лазанье, перелазание, висы, упоры, равновесие. Перетягивание каната. Мальчики – подтягивание из виса, девочки – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, на полу.

Легкая атлетика. Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменениями направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30м и в медленном темпе до 500м, кросс 300-500м, медленный бег, бег на короткие дистанции до 60м, низкий старт. Финиширование.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Преодоление полосы препятствий.

Подвижные игры. «Крокодил», «Команда», «Чай-чай-выручай», «Поймай меня», «Рыбак и рыбка», «Вышибалы», «Эстафеты», «Игры на координацию», «Игры на внимательность», «Командные эстафеты с элементами единоборств», «Петушки», «Бой на конях», «Бой на ослах», «Командные перетягивания в круг и из круга», «Перетягивание каната, «Эстафета с лазаньем и перелазанием».

Дозирование нагрузки на занятиях: Физическая нагрузка - это двигательная активность учащихся, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования систем организма. Внешняя сторона нагрузки относится к интенсивности, с которой выполняется упражнение и ее объем. Внутренняя сторона физической нагрузки определяется теми функциональными изменениями, которые происходят в организме дошкольников вследствие влияния определенных внешних сторон нагрузки.

Преподавателю, работающему с воспитанниками, следует избегать возникновения перегрузок у занимающихся.

Причины перегрузок:

- ошибки в методике занятий с учащимися;
- нарушение здорового образа жизни ребенка;

- неблагоприятное влияние окружающей среды;
- нарушение здоровья.

3. Итоги обучения.

Контрольные нормативы: челночный бег 3х10м, прыжки в длину с места, отжимание в упоре лёжа, приседания. Самостраховка.

2.2. Формы, методы, технологии организации обучающихся в структуре дополнительной образовательной деятельности

В процессе учебно-тренировочных занятий изучается не только новый материал, но и происходит воспроизведение и повторение ранее изученного.

Методические особенности игры зависят от ее содержания и формы. Им свойственны: образность, самостоятельность действий, исполнение отдельных ролей, внезапность, изменчивость ситуации в игре, элементы единоборства и соревнований в игре.

Подвижные игры – метод физического воспитания.

Ведущим в обучении является принцип сознательности и активности. Руководитель объясняет содержание и задачи, а также правила поведения. Сознательное поведение позволяет совершенствовать двигательные навыки обучающихся.

Активность повышается, если игра или приём хорошо усвоены. Не маловажную роль в обучении играет принцип системности. Игру или приём необходимо закреплять из занятия в занятие. Поэтапно вводить новые элементы.

3. Организационный раздел Программы

3.1. Материально-техническое обеспечение реализации Программы

Большинство занятий проводится в зале на ковре, в летний период занятия могут проводиться на свежем воздухе на стадионе.

Для реализации программы необходимо оборудование и инвентарь:

- борцовский ковёр
- гимнастические маты;
- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- скакалки;
- мягкий инвентарь, набивные мячи;
- обручи;
- баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи;

3.2. Методическое обеспечение реализации Программы

Метод показа – демонстрация изучаемых действий.

Метод упражнений – систематическое выполнение и повторение изучаемых действий, закрепление полученных знаний, умений, навыков.

Метод состязательности – поддержание интереса к изучаемому материалу, проверка на практике полученных знаний и умений, демонстрация и сравнение достижений обучающихся, определение ошибок, успехов.

Сложность элементов изучаемого материала соответствует уровню подготовленности учащихся. В процессе обучения педагог комментирует действия и их итоги. Нагрузка постепенно возрастает. Используются упражнения, воздействующие на все группы мышц.

Информационные источники

1. Ивасева О.В. Развитие эмоциональной сферы детей старшего дошкольного возраста средствами физической культуры / О.В. Ивасева, Г.В. Косенко // Концепт. – 2015.- №S7.- С.1-5.; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://cyberlrninka.ru/article/n/razvitiie-emotsionalnoy-sfery-detey-starshego-doshkolnogo-vozhraasta-sredstvami-fiziches...> (09.03.2017).
2. Карасев Д.Ю. Развитие физических и личностных качеств дошкольников средствами физической культуры // Вектор науки Тольяттинского гос. ун-та. Сер.: Педагогика, психология. – 2013. - №4 (15). – С. 88-91. ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://cyberlrninka.ru/article/n/razvitiie-fizicheskikh-i-lichnostnyh-kachestv-doshkolnikov-sredstvami-fizicheskoy-kultu...> (09.03.2017).
3. Матвеева Н.Ю. Ценностный потенциал адаптивной физической культуры / Н.Ю. Матвеева, О.В. Ненарокова // Вестн. КГУ им. Н.А. Некрасова: Педагогика. Психология. Социал. работа. Ювенология.Социокинетика. – 2014. - №2. – С. 165-168. ; То же [Электронный ресурс]. – URL: <http://cyberlrninka.ru/article/n/tsennostnyy-potentsial-adaptivnoy-fizicheskoy-kultury> (09.03.2017).
4. Система работы по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] // Фестиваль педагогических идей “Открытый урок” : [сфйт]. – М., 2003-1017. – URL: <http://festival.1september.ru/articles/576517/> (09.03.2017).
5. Методическое пособие по самбо для общеобразовательных организаций / Табаков С.Е., Ломакина Е.В.; под ред. В.Ш. Каганова, М. 2016.
6. Самбо: правила соревнований [Текст] / Всероссийская федерация Самбо.– М.: Советский спорт, 2016. – 128 с.
7. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2006. — 368 с.

3.3. Учебный план

Учебный план является локальным нормативным документом, регламентирующим осуществление образовательного процесса в учебном году при реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка с элементами единоборств».

Деятельность по реализации дополнительной общеразвивающей физкультурно-спортивной направленности по курсу обучения технологии владения мячом «Общая физическая подготовка с элементами единоборств» в дошкольном учреждении направлена на максимальное удовлетворение образовательных интересов воспитанников и запросов их родителей (или законных представителей) на основе дифференциации и индивидуализации обучения с помощью современных образовательных программ и технологий.

Учебный план программы разработан в соответствии с:

— **Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2018 года**

— Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

— **Постановление Правительства РФ от 15 августа 2013г. № 706 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»**

— Приказ Министерства образования и науки России №1155 от 17.10.2013 №1155 Об утверждении федерального государственного стандарта дошкольного образования

— Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 N 26 (ред. от 27.08.2015) «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организациях».

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка с элементами единоборств» рассчитана на обучение детей от 4 до 7 лет, по одному году на каждую возрастную категорию. Программа направлена на формирование развитой личности, укрепление здоровья детей, физическое и нравственное воспитание, достижение высоких спортивных результатов.

Объем образовательной деятельности

Количество занятий/минут в неделю		
Название Программы	Форма аудиторных занятий	Продолжительность занятий
«Общая физическая подготовка с элементами единоборств»	Практическое занятие	1 раз в неделю 25 мин (для детей 5-6 лет)
	Игровое занятие	1 раз в неделю 30 мин (для детей 6-7 лет)

Занятия с детьми старшего дошкольного возраста осуществляются в первой половине дня с 10.30- 11.00, согласно расписания.

Расписание занятий

№	Возрастная группа	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1	Группа №1 5-6 лет	-	-	10.30- 11.00	-	-
2	Группа №2 6-7 лет	-	-	-	-	10.30- 11.00

Дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами единоборств» реализуется за рамками освоения образовательной программы дошкольного образования МАДОУ «Детский сад № 9 «Теремок». Деятельность по реализации дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка с элементами единоборств» в старшей и подготовительной к школе группе планируется с 01 сентября 2024 года по 31 мая 2025 года. Платная образовательная услуга реализуется в ДОО в течение учебного года, согласно утвержденного календарного учебного графика и составляет 36 академических часа.

Название дополнительной общеразвивающей программы	Возраст детей	Срок освоения программы	Количество занятий			Форма обучения	Продолжительность занятия	Форма организации занятий
			неделя	месяц	год			
«Общая физическая подготовка с элементами единоборств»	5-6 лет	1.09.2024- 31.05.2025г.	неделя	мес	го	очная	25 минут	Группа 10-15 человек
			1	4	36			
«Общая физическая подготовка с элементами единоборств»	6-7 лет	1.09.2024- 31.05.2025г.	неделя	месяц	год	очная	30 минут	Группа 10-15 человек
			1	4	36			

Формы проведения промежуточной аттестации

1. Контрольные нормативы: челночный бег 3x10м, прыжки в длину с места, отжимание в упоре лёжа, приседания. Самостраховка.
2. Открытое занятие.

Периодичность проведения промежуточной аттестации

Периодичность аттестация обучающихся проводится по завершению полугодия или учебного года в формах предусмотренных конкретной дополнительной общеразвивающей программой в период с 16 по 20 декабря 2024 года и с 15 по 30 мая 2025 год

3.4. Календарный учебный график

Содержание	Группы (возраст обучающихся)	
	5-6 лет	6-7 лет
Количество возрастных групп в параллели	1	1
Начало учебного года	01.09.2024	01.09.2024
Конец учебного года	31.05.2025	31.05.2025
Праздничные дни	3-4 ноября 2024 года, 30 декабря 2024 года – 7 января 2025 года, 22-24 февраля 2025 года, 8-10 марта 2025 года, 1-4 мая 2025 года, 9-11 мая 2025 года, 12-15 июня 2025 года	3-4 ноября 2024 года, 30 декабря 2024 года – 7 января 2025 года, 22-24 февраля 2025 года, 8-10 марта 2025 года, 1-4 мая 2025 года, 9-11 мая 2025 года, 12-15 июня 2025 года
каникулы	03.02.2025 - 07.02.2025 года	03.02.2025 - 07.02.2025 года
Продолжительность учебного года, всего недель в том числе	36 недель	36 недель
Продолжительность занятий	20 минут	20 минут
Сроки проведения промежуточной аттестации	Промежуточная аттестация обучающихся проводится по завершению полугодия или учебного года в следующих формах: 1. Контрольное задание 2. Открытое занятие в период с 16 по 25 декабря 2024 года и с 15 по 30 мая	Промежуточная аттестация обучающихся проводится по завершению полугодия или учебного года в следующих формах: 1. Контрольное задание 2. Открытое занятие в период с 16 по 25 декабря 2024 года и с 15 по 30 мая 2025 года

	2025 года	
--	-----------	--