

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
КАЛИНИНГРАДА ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ
САД № 87

Рассмотрена на заседании
педагогического совета

Протокол № 5

«18» 05 2023.

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ ЦРР д/с № 87

Некрасова К.Е. 

«04» 08 2023

Приказ № 164-0



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Крепыш»

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Автор программы:

Веккер Светлана Федоровна,

воспитатель,

г. Калининград

г. Калининград, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины, которому посвящена программа

Программа «Крепыш» физкультурно-спортивной направленности предназначена способствовать решению приоритетной задачи современного дошкольного образования - задачи сохранения, поддержания и укрепления здоровья детей дошкольного возраста. Осуществляя самые разные движения, дети получают возможность самосовершенствоваться, у них формируется привычка к здоровому образу жизни, прививается интерес и любовь к физической культуре.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Ведущая идея программы - оздоровительный аспект данной программы: активное использование технологий оздоровления для организации физкультурно-спортивного процесса.

Идея программы состоит в следующем: с большим увлечением выполняется ребенком только та деятельность, которая выбрана им самим свободно- реализуется принцип свободного выбора (выбора вида деятельности); деятельность строится не в русле отдельного учебного предмета, но может и должна использоваться для увеличения двигательной активности вне занятий НОД, на прогулках, в свободной игровой деятельности, в совместном семейном подвижном досуге.

Приоритетное направление программы -забота о здоровье ребенка. Важно создавать условия, обеспечивающие физическое, психическое и социальное благополучие ребенка,- эти три составляющие и определяют здоровье дошкольника на современном этапе. Является важным сформировать у детей в дошкольном периоде базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Базовым результатом образования и воспитания в области физической культуры в дошкольном образовательном учреждении является освоение детьми основных видов движений – это:

- приобретение определенной системы знаний о физических упражнениях;
- овладение техникой движения, последовательности его выполнения, мышечного напряжения собственного тела;
- осознание оздоровительного воздействия физических упражнений на организм;
- умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной и двигательной деятельности;
- освоение физкультурной и др. терминологии.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Ключевые понятия:

1.Здоровье дошкольника - это состояние жизнедеятельности, соответствующее его биологическому возрасту; состояние гармонического единства физических и интеллектуальных характеристик, формирования адаптационных компенсаторных реакций в процессе роста и развития а, также, наличие комплекса факторов и условий для оптимального последующего развития ребёнка.

2.Двигательный опыт - под двигательным опытом понимают объем освоенных человеком двигательных действий и способов их использования. Чем большим количеством этих действий и способов владеет человек, тем разностороннее его двигательный опыт.

3.Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — образ жизни человека, помогающий сохранить здоровье и снизить риск неинфекционных заболеваний (НИЗ) путём контроля над поведенческими факторами риска. Здоровый образ жизни подразумевает отказ от табака и употребления алкоголя, рациональное питание, физическую активность (физические упражнения, спорт и тому подобное), укрепление психического здоровья и другие меры по укреплению здоровья.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыш» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы – базовый.

Этот уровень предполагает развитие компетентности в данной образовательной области, сформированности навыков на уровне практического применения.

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в физкультурно-оздоровительном развитии дошкольников, воспитании потребности в здоровом образе жизни, формировании личности дошкольников. Именно в дошкольном возрасте закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств.

Специально подобранные физические упражнения являются основным и действенным средством профилактики плоскостопия и нарушений осанки и предупреждают нарушения опорно-двигательного аппарата: плоскостопия, сутулости, асимметрии плеч, лопаток и сколиозов.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Педагогическая целесообразность программы состоит в новых формах работы с дошкольниками, способствующих стимуляции активности и самостоятельности в двигательной деятельности ребёнка, которые, действуя на мотивационно-эмоциональную сферу, создадут стойкий интерес к физкультурной деятельности и положительно повлияют на оптимальное развитие ребёнка, улучшат его физическую подготовку.

Программа «Крепыш» составлена таким образом, чтобы воспитанники могли овладеть комплексом основных видов движения.

Специально подобранные физические упражнения являются основным и действенным средством профилактики плоскостопия и нарушений осанки и предупреждают нарушения опорно-двигательного аппарата: плоскостопия, сутулости, сколиозов, асимметрии плеч, лопаток. Реализация данной программы является конечным результатом, но может стать ступенью для перехода на другой уровень сложности – занятие ребёнка спортом.

Таким образом, образовательная программа рассчитана на овладение ребёнком разнообразными видами двигательной активности, привитие культурно-гигиенических навыков, на освоение первичных знаний и навыков безопасного поведения, повышение устойчивости детского организма к инфекциям и, тем самым, снижение пропусков занятий по болезни.

Практическая значимость образовательной программы

Программа предусматривает расширение индивидуального двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям: правильной ходьбе, бегу, умению прыгать с места, разным видам метания, лазанья, различным движениям с мячами.

Занятия физической культурой в дошкольном возрасте призваны удовлетворить биологическую потребность растущего организма в двигательной деятельности, давать ребенку возможность ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

Содержание данной программы построено таким образом, что обучающиеся под руководством педагога смогут не только повысить двигательную активность, но и укрепить здоровье, гармонично развиваться.

В результате освоения программы, дошкольники повысят защитные свойства организма, освоят действия с предметами (гимнастической палкой, мячами и др.), разучат и смогут самостоятельно играть в новые подвижные игры.

Принципы отбора содержания образовательной программы

Образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей.

1. Принцип индивидуальности и доступности.
2. Принцип единства развития, обучения и воспитания;
3. Принцип систематичности и последовательности;
4. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
5. Принцип оздоровительной направленности.
6. Принцип взаимодействия и сотрудничества;
7. Принцип комплексного подхода

Отличительные особенности программы

Отличительная особенность программы состоит в использовании различных здоровьесберегающих технологий, направленных на решение приоритетной задачи современного дошкольного образования-задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровья детей дошкольного возраста. Осуществляя самые разные движения, дети получают возможность самосовершенствоваться, формируется интерес и любовь к физической культуре и спорту в целом.

Программа рассматривается под оздоровительным аспектом. Практикуется активное использование технологий оздоровления для организации физкультурно-оздоровительного процесса.

Цель: содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья, профилактике нарушений осанки и плоскостопия детей дошкольного возраста.

Задачи 1 года обучения

Образовательные

1. Укрепить физическое и психологическое здоровье детей.
2. Повысить защитные свойства организма и его устойчивости к заболеваниям.
3. Совершенствовать жизненно важные навыки и умения, посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям.
4. Формировать общие представления о физической культуре и спорте, их значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья.

Развивающие

1. Формировать умения и навыков у детей правильного выполнения движений.
2. Развивать физические качества детей (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость)
3. Создавать условия для реализации потребностей дошкольников в двигательной активности.

Воспитательные

1. Формировать потребности детей в здоровом образе жизни.
2. Воспитывать чувство уверенности в себе.

3. Воспитывать правильное отношение к своему здоровью у детей.

Задачи 2-го года обучения

Образовательные

1. Укрепить физическое и психологическое здоровье детей.

2. Повысить защитные свойства организма и его устойчивости к заболеваниям.

3. Совершенствовать жизненно важные навыки и умения, посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям.

4. Формировать общие представления о физической культуре и спорте, их значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья.

5. Развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Развивающие

1. Формировать умения и навыков у детей правильного выполнения движений.

2. Развивать физические качества детей (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость)

3. Создавать условия для реализации потребностей дошкольников в двигательной активности.

Воспитательные

1. Формировать потребности детей в здоровом образе жизни.

2. Воспитывать чувство уверенности в себе.

3. Воспитывать правильное отношение к своему здоровью у детей.

4. Оптимизировать работу с родителями.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыш» предназначена для детей 5 -7 лет, посещающих МАДОУ ЦРР д/с №87.

Особенности организации образовательного процесса

Набор в группу свободный. Рекомендуемый состав группы – 10-14 человек. Формы организации деятельности на занятиях: групповая, в парах. В ходе реализации программы предусматривается совместная деятельность взрослого и детей в процессе занятий, игры, общение, самостоятельная деятельность, которую организует взрослый, сопровождает и поддерживает. Основной формой работы по данной программе являются занятия, которые делятся на теоретическую и практическую части.

Темы занятий повторяются в первый и второй год обучения с разницей в количестве часов, затраченных на ту или иную тему для более интенсивного развития физических качеств. Также совпадают и темы

занятий, которые во второй год обучения наполняются выполнением упражнений и игр с усложнениями.

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 72 часа Продолжительность занятий для 1-го года обучения 25 мин., для 2-го года обучения 30 мин. Недельная нагрузка для 1-го года обучения 50 мин, для 2- го года обучения – 60 мин. (1 час). Занятия проводятся 2 раза в неделю

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 2 года.

На полное освоение программы требуется 144 часа.

Основные методы обучения

Основной формой работы являются групповые занятия. Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной. Полезно использование специальных индивидуальных заданий и упражнений. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желаний детей. Структура проведения занятий состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Деление на части относительно. Каждое занятие – это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Методы

Наглядные

-имитация (подражание);

-демонстрация и показ способов выполнения физкультурных упражнений, которому следует привлекать самих воспитанников;

-использование наглядных пособий (пособия, картинки и т.д.);

-использование зрительных ориентиров, звуковых сигналов: первые побуждают детей к деятельности, помогают им уточнить представления о разучиваемом движении, овладеть наиболее трудными элементами техники, а также способствуют более эффективному развитию воображающего воображения; вторые применяются для освоения ритма и регулирования темпа движений, а также как сигнал для начала и окончания действия, чувства ритма и музыкальных способностей.

Словесные: название инструктором по физической культуре упражнений, описания, объяснения, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений и многое другое.

Практические: выполнение движений (совместно - распределенное, совместно — последовательное выполнение движений вместе с педагогом и самостоятельное выполнение), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений, и соревновательной форме.

Планируемые результаты 1-го года обучения

Образовательные

В результате усвоения программного материала ребенок будет:

1. Иметь улучшенные показатели физического и психологического здоровья.
2. Иметь повышенную сопротивляемость организма,
3. Владеть навыками разнообразных видов движения .
4. Иметь общие представления о физической культуре и спорте, их значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья.

Развивающие

У ребенка будут:

1. Сформированы умения и навыки правильного выполнения движений.
2. Развита физическая качества (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость)
3. Реализованы потребности в двигательной активности.

Воспитательные

У ребенка будет:

1. Сформирована потребность в здоровом образе жизни.
2. Развито чувство уверенности в себе.
3. Сформировано правильное отношение к своему здоровью у детей.

Планируемые результаты 2-го года обучения

Образовательные

У ребенка будут:

1. Снижены пропуски посещения детского сада по болезни
2. Снижена заболеваемость, повышены защитные свойства организма и его устойчивость к заболеваниям.
3. Развита навыки и умения при выполнении физических упражнений, участия в подвижных и спортивных играх.
4. Сформированы общие представления о физической культуре и спорте, их значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья.
5. Развита интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга.

Развивающие

У ребенка будут:

1. Сформированы умения и навыки правильного выполнения движений.

2. Развиты физические качества (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость).

3. Сформирована потребность в двигательной активности

Воспитательные

У ребенка будут:

1. Сформирована потребность в здоровом образе жизни.

2. Развито чувство уверенности в себе.

3. Сформировано правильное отношение к своему здоровью.

4. Сформирована потребность в совместной деятельности с родителями

Механизм оценивания образовательных результатов

Мониторинг уровней освоения Программы на посредством педагогической диагностики проводится 2 раза в год (промежуточный, итоговый). Двухступенчатая система мониторинга позволяет оперативно находить неточности в построении педагогического процесса.

Критерии отслеживания результативности освоения программы.

Высокий уровень. Уверенно самостоятельно с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Выполняет указания инструктора. Легко реагирует на сигналы. Проявляет интерес к новым упражнениям. Может контролировать действия других. Способен осуществлять страховку, вырабатывать навыки самостраховки. Замечает ошибки выполнения упражнений.

Средний уровень. Самостоятельно правильно без усилий выполняет упражнения по предварительному показу инструктора. Активно осваивает новые упражнения. Соблюдает правила игры. Может замечать свои ошибки в технике выполнения упражнений.

Низкий уровень. Упражнения выполняет с напряжением. Координация движений низкая. Медленный темп выполнения. Нуждается в дополнительной индивидуальной работе. Не замечает ошибок в технике выполнения. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив. Также изучаются медицинские карты и учитываются рекомендации врача, на основании которых строится система занятий.

Формами подведения итогов реализации программы «Крепыш» являются: показательная двигательная деятельность для родителей, анкетирование; спортивные игры и соревнования.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

–учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;

–вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);

–формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;

–формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Материально-технические условия

1. Музыкальный центр;
2. Ноутбук.
3. Скакалки, обручи
4. Палки гимнастические
5. Дорожки ребристые
6. Мячи разных размеров
7. Фитболы
8. Эстафетные палочки
9. Мячи для метания
- 10.Канат
- 11.Совмещенный музыкальный зал

Кадровые условия

Педагог, реализующий данную программу, имеет среднее педагогическое образование, дополнительное профильное образование по профилю реализуемой программы.

Оценочные и методические материалы

Курс программы делится на разделы. Успехи обучающегося оцениваются так же и по разделам:

- теория;
- практика.

Методическое обеспечение

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- педагогическая и методическая литература;
- иллюстрации, альбомы, плакаты;
- видеоролики;
- информационные материалы на образовательных сайтах;

Педагогам рекомендуем использовать следующие издания:

1. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. - М. : Мозаика-Синтез, 2005.
2. Кожухова Н. Н., Рыжкова Л. А., Борисова М. М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(1-й год обучения, 72 часа, 2 часа в неделю)

Раздел 1. «Функциональное исследование опорно-двигательного аппарата» (2 часа)

Теория: беседа о строении человеческого тела, функциях основных органов и систем.

Практика: комплекс упражнений для разных частей тела (дети самостоятельно вспоминают упражнения, педагог направляет детей).

Игра м/п «Улитка»

Раздел 2 «Формирующие виды двигательной деятельности» (4 часа)

Тема 2.1. «Знакомство с видами двигательной деятельности» (2 часа)

Теория: инструктаж по технике безопасности

Практика: проверка знаний и умений детей в беге, прыжках. метании, гибкости, выносливости.

Тема 2.2. «Влияние физических упражнений на организм человека» (2 часа)

Теория: спортивная форма, спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ними.

Практика: разминка по кругу (построения, ходьба с упражнением для рук и ног) Основная часть-совершенствование технике бега (с высоким подниманием колен, в разном темпе, в чередовании с ходьбой) Подвижная игра- "поменяй предмет" Заключительная- ходьба с выполнением дыхательных упражнений.

Раздел 3 «Общая физическая подготовка» (12 часов)

Тема 3.1 Готовимся выполнять ОРУ (1 ч)

Теория: правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений

Практика: комплексы дыхательной гимнастики; игры «Кто громче, «Шарик».

Тема 3.2 Развитие гибкости (2 часа)

Теория: физическое качество – гибкость.

Практика: комплексы упражнений на развитие гибкости, игра по выбору детей.

Тема 3.3 Развитие физических качеств – сила, ловкость (2 часа).

Теория: физические качества – сила, ловкость

Практика: комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием скакалок, мячей.

Тема 3.4 Развитие физических качеств – выносливость, быстрота (2 часа)

Теория: физические качества – выносливость, быстрота.

Практика: комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием скакалок, гимнастических палок, игра на выбор детей

Тема 3.5 Школа мяча (2 часа)

Теория: техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра.

Практика: броски, ловля, передача мяча, подвижные игры «Снайпер», «Перестрелка».

Тема 3.6 Упражнения без предметов, на скамье (2 часа)

Теория: физическое качество – ловкость

Практика: комплексы упражнений с использованием скамьи, без предметов.

Тема 3.7 Контрольные испытания (1 час).

Теория: правила проведения контрольных испытаний.

Практика: выполнение упражнений, контроль за развитием двигательных качеств.

Раздел 4 «Гимнастика для коррекции осанки» (10 часов)

Тема 4.1. Что такое осанка? (2 часа).

Теория: краткий рассказ о позвоночнике и его функциях.

Практика: разучивание исходных положений.

Тема 4.2. Проверка осанки (2 часа)

Теория: концентрация внимания, эмоциональный и психологический настрой.

Практика: проверка осанки у стены, ходьба с сохранением осанки. Ходьба, руки на пояс: на носках, на пятках, «мишки» «пингвины» Ходьба по канату боком, по массажным дорожкам, игра по выбору детей.

Тема 4.3. Гимнастика для коррекции осанки на фитболах (2 часа)

Теория: представление о форме и физических свойствах фитбола, правильная посадка на фитболе знакомство с фитболом.

Практика: выполнение упражнений на фитбол-мячах.

Тема 4.4. Гимнастика для формирования правильной осанки (2 часа)

Теория: концентрация внимания, эмоциональный и психологический настрой, техника безопасности

Практика: упражнения на развитие мышечно-суставного чувства (у вертикальной стены). Игры «Ходим в шляпах», «Черепашки», «День, ночь».

Тема 4.5. Игровой стретчинг (2 часа)

Теория: позвоночник – ключ к здоровью, техника безопасности

Практика: выполнение упражнений игрового стретчинга – упражнения для мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад Игровые комплексы.

Раздел 5 «Профилактика плоскостопия» (10 часов)

Тема 5.1. Что такое плоскостопие? (2 часа)

Теория: функциональное выявление нарушений стопы

Практика: выполнение комплексов специальных упражнений в соответствии с возрастными требованиями и нужной коррекции с занимающимися по результатам функциональных нарушений. Подвижная игра по выбору детей.

Тема 5.2. Коррекция плоскостопия с использованием гимнастической палки, мяча, обруча (3 часа)

Теория: организация, концентрация внимания, психологический настрой.

Практика: комплексы упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия сидя на полу, стоя на полу; точечный массаж и дыхательная гимнастика. Подвижная игра «Гибкий носок»

Тема 5.3. Коррекция плоскостопия с использованием массажных мячей (3 часа)

Теория: организация, концентрация внимания, психологический настрой

Практика: обучение навыкам правильного массирования стопы и голени ног; упражнения сидя на стуле, стоя. Игра «Сапожник».

Тема 5.4. Коррекция плоскостопия с использованием гимнастической скамейки, ребристой доски (2 часа)

Теория: организация, концентрация внимания, психологический настрой.

Практика: упражнения на гимнастической скамейке и ребристой доске на силовую выносливость и укрепление мышц, участвующих в формировании свода стопы. Игра «Пройди не ошибись».

Раздел 6 «Подвижные игры и эстафеты» (7 часов)

Тема 6.1. Прыжки. Подвижные игры (2 часа)

Теория: организация, объяснение правил игры.

Практика: разминка, прыжки, игры «Удочка», «Аисты».

Тема 6.2. Игры и эстафеты с мячами (3 часа)

Теория: понятие, что такое эстафета; объяснение правил выполнения эстафет, правила поведения.

Практика: разминка; эстафеты с мячами, игры «Попади в цель», «Передай мяч».

Тема 6.3. Эстафеты с переноской предметов (2 часа)

Теория: объяснение правил, техника безопасности

Практика: эстафета «Перенеси предмет», самостоятельные игры по знакомым правилам.

Раздел 7 «Ритмика» (5 часов)

Тема 7.1. Танцевально-ритмическая гимнастика и пластика(2 часа)

Теория: организация, концентрация внимания, объяснение педагога.

Практика: диско-разминка, основные элементы двигательной гимнастики. Танцы в ритме «диско».

Тема 7.2.Креативная гимнастика (1 час)

Теория: организация, концентрация внимания, объяснение педагога.

Практика: упражнения на развитие внимания памяти, творческих способностей («Повтори движение» «Делай как я», «Дирижер-оркестр», «Ручеек»)

Тема 7.3. Русский танец (2 часа)

Теория: беседа о русском народном танце.

Практика: выполнение русских народных танцевальных движений («кадриль», хоровод).

Раздел 8. «Народные подвижные игры» (6 часов)

Тема 8.1. Русские народные традиции в народных играх (2 часа)

Теория: знакомство с русскими игровыми традициями.

Практика: разминка, игры «У медведя во бору», «Кот и мышь».

Тема 8.2. Народные игры с использованием музыкального сопровождения, (3 часа)

Теория: знакомство с правилами игр, организация, эмоциональный настрой.

Практика: разминка, игры «Караси и щука», «Пирог», «Золотые ворота».

Тема 8.3. Народные игры с использованием речевого сопровождения (1 час)

Теория: разучивание слов.

Практика: разминка, игра «Селезень».

Раздел 9 «Дыхательная гимнастика» (3 часа)

Тема 9.1. Элементы дыхательной гимнастики (3 часа)

Теория: о значении и пользе дыхательной гимнастики, организация, эмоциональный настрой

Практика: комплексы «Луговые цветы», «Одуванчики», «Журавль». «Вырасту большой», подвижные игры по выбору детей.

Раздел 10. «Круговая тренировка» (7 часов)

Теория: создание игровой мотивации. Правильное размещение детей

Практика: последовательное выполнение упражнений в процессе прохождения по кругу (подлезания, прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов (кубы, гимнастические скамейки, дуги).

Раздел 11. «Спортивные игры» (6 часов)

Тема 11.1. Игры с элементами баскетбола (2 часа)

Теория: знакомство с правилами игры в баскетбол.

Практика: разучивание игр элементами баскетбола «Играй. Играй, мяч не потеряй», «10 передач», «Мяч -водящему», «Поймай мяч».

Тема 11.2. Игры с элементами гандбола (2 часа)

Теория: знакомство с правилами игры в гандбол.

Практика: разучивание игр «Борьба за мяч», «Дай мяч водящему», «Сбей кегли», «Мяч в ворота».

Тема 11.3. Игры с элементами футбола» (2 часа)

Теория: знакомство с правилами игры в футбол.

Практика: Разучивание игр «Отбери мяч», «Сбей кеглю», «Пингвины»

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (1-й год обучения)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	Практика	
1.	Функциональное исследование опорно-двигательного аппарата	2	1	1	анкетирование родителей – 1 раз в год открытые мероприятия, спортивные игры, соревнования
2	Формирующие виды двигательной деятельности	4	1	3	
3	Общая физическая подготовка	12	1	11	
4	Коррекции осанки	10	1	9	
5	Профилактика плоскостопия	10	1	9	
6.	Подвижные игры и эстафеты	7	1	9	
7.	Ритмика	5	1	4	
8	Народные подвижные игры	6	1	5	
9	Дыхательная гимнастика	3	1	2	
10	Круговая тренировка	7	1	6	
11	Спортивные игры	6	1	5	
	Итого:	72	11	61	

Задачи 1 года обучения

Образовательные

1. Укрепить физическое и психологическое здоровье детей.
2. Повысить защитные свойства организма и его устойчивости к заболеваниям.
3. Совершенствовать жизненно важные навыки и умения, посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям.
4. Формировать общие представления о физической культуре и спорте, их значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья.

Развивающие

1. Формировать умения и навыков у детей правильного выполнения движений.
2. Развивать физические качества детей (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость)
3. Создавать условия для реализации потребностей дошкольников в двигательной активности.

Воспитательные

1. Формировать потребности детей в здоровом образе жизни.
2. Воспитывать чувство уверенности в себе.
3. Воспитывать правильное отношение к своему здоровью у детей.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(2-й год обучения, 72 часа, 2 часа в неделю)

Раздел 1. «Функциональное исследование опорно-двигательного аппарата» (2 часа)

Теория: беседа о строении человеческого тела, функциях основных органов и систем.

Практика: комплекс упражнений для разных частей тела (дети самостоятельно вспоминают упражнения, педагог направляет детей).

Игра м/п «Улитка»

Раздел 2 «Формирующие виды двигательной деятельности» (4 часа)

Тема 2.1. «Знакомство с видами двигательной деятельности» (2 часа)

Теория: инструктаж по технике безопасности

Практика: проверка знаний и умений детей в беге, прыжках, метании, гибкости, выносливости.

Тема 2.2. «Влияние физических упражнений на организм человека» (2 часа)

Теория: спортивная форма, спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ними;

Практика: проверка знаний и умений детей в различных видах ходьбы, лазанья; в силовых качествах.

Раздел 3 «Общая физическая подготовка» (15 часов)

Тема 3.1 Готовимся выполнять ОРУ (2 ч)

Теория: правила поведения в спортивном зале при выполнении физических упражнений. важность правильного дыхания, соблюдения инструкций при исполнении упражнений

Практика: правильное и.п. при выполнении ОД и ОРУ, комплексы правильного дыхания.

Тема 3.2 Развитие гибкости (2 часа)

Теория: физическое качество – гибкость.

Практика: комплексы упражнений на развитие гибкости, игра по выбору детей.

Тема 3.3 Развитие физических качеств – сила, ловкость (2 часа).

Теория: физические качества – сила, ловкость

Практика: комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием скакалок, мячей.

Тема 3.4 Развитие физических качеств – выносливость, быстрота (2 часа)

Теория: физические качества – выносливость, быстрота.

Практика: комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием скакалок, гимнастических палок, игра на выбор детей

Тема 3.5 Школа мяча (4 часа)

Теория: техника безопасности при выполнении упражнений с мячами разного диаметра, выявление уровня владения мячом.

Практика: броски, отбивание, перебрасывание, ловля, передача мяча, подвижные игры «Снайпер», «Пятнашки с мячом», «Ловишки с мячом», «Мяч в воздухе».

Тема 3.6 Упражнения без предметов, с использованием скамьи (2 часа)

Теория: физическое качество – ловкость

Практика: зеркальное выполнение упражнений, комплексы упражнений с использованием скамьи в медленном затем быстром темпе, прыжки на двух ногах, на одной.

Тема 3.7 Контрольные испытания (1 час).

Теория: правила проведения контрольных испытаний.

Практика: выполнение упражнений, контроль за развитием двигательных качеств.

Раздел 4 «Гимнастика для коррекции осанки» (13 часов)

Тема 4.1. Что такое осанка? (2 часа).

Теория: краткий рассказ о позвоночнике и его функциях.

Практика: разучивание исходных положений.

Тема 4.2. Значение правильной осанки для здоровья (3 часа)

Теория: техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика: проверка осанки у стены, упражнения при различных передвижениях, упражнения в положении стоя и сидя, в положении стоя на четвереньках и лежа; ходьба с мешочком на голове. Игры на профилактику плоскостопия. «мишки» «пингвины».

Тема 4.3. Гимнастика для коррекции осанки на фитболах (2 часа)

Теория: представление о форме и физических свойствах фитбола, правильная посадка на фитболе знакомство с фитболом.

Практика: выполнение упражнений на фитболах.

Тема 4.4. Гимнастика для формирования правильной осанки (3 часа)

Теория: концентрация внимания, эмоциональный и психологический настрой, техника безопасности

Практика: упражнения на развитие мышечно-суставного чувства (у вертикальной стены); ходьба по кругу с мешочком на голове, сохраняя правильную осанку, ходьба с мешочком на голове в полуприсяде, с высоким подниманием коленей, на носках, боком, приставным шагом, ходьба с мешочком на голове с выполнением различных движений руками. Игра «День, ночь».

Тема 4.5. Игровой стретчинг (3 часа)

Теория: позвоночник – ключ к здоровью, знакомство с понятием «Игровой стретчинг»

Практика: выполнение упражнений игрового стретчинга на гибкость выносливость, укрепление мышечного тонуса, на подвижность суставов и связок. Игровые комплексы «Солнышко», «Медузы», «Волна», «Улитка», «Слоник».

Раздел 5 «Профилактика плоскостопия» (10 часов)

Тема 5.1. Что такое плоскостопие? (2 часа)

Теория: функциональное выявление нарушений стопы

Практика: выполнение комплексов специальных упражнений в соответствии с возрастными требованиями и нужной коррекции с занимающимися по результатам функциональных нарушений. Подвижная игра по выбору детей.

Тема 5.2. Воспитание сознательного отношения к занятиям (2 часа)

Теория: объяснение, пояснение, указания, инструкции педагога.

Практика: четкое выполнение инструкций педагога, правильное выполнение упражнений на общее укрепление мышечно-связочного аппарата; развитие силы мышц (захваты и прокаты стопой предметов различной формы, сгибание - разгибание пальцев ног и т.д.).

Подвижная игра «Ча-ча-ча», «Кузнечик».

Тема 5.3. Коррекция плоскостопия с использованием массажных мячей (3 часа)

Теория: организация, концентрация внимания, психологический настрой

Практика: обучение навыкам правильного массирования стопы и голени ног; упражнения сидя на стуле, стоя («Обезьянки», «Покажи ежику солнце», «Круговое вращение мяча стопой поочередно в правую и левую стороны», «Прокатывания мяча», «Перенос мячей»). Подвижная игра по выбору детей.

Раздел 6 «Подвижные игры и эстафеты» (7 часов)

Тема 6.1. Понятия правил игры и проведения эстафет (1 час)

Теория: знакомство со структурой игр (название, роли играющих, расположение на площадке, ход игры, правила игры, умение делать выбор на площадке), знакомство с эстафетой, правилами

Практика: разминка, прыжки, ходьба. Подвижная игра по выбору детей.

Тема 6.2. Игры и эстафеты с мячами (2 часа)

Теория: объяснение правил игр, и эстафет

Практика: разминка; эстафеты с передачей, метанием, катанием мяча «Прокати и догони», «Мяч ловцу». Игры «Мяч в воздухе» (в парах, тройках, в круге с водящим в середине), «Перестрелка (2 мяча), «Выбей мяч из круга».

Тема 6.3. Эстафеты с переноской предметов (2 часа)

Теория: объяснение правил, техника безопасности

Практика: разминка, эстафета «Перенеси предмет», игра «12 палочек», «Палочка-выручалочка», игры со скакалками «Прыгающие воробушки», «Веревочка», «Выше ноги от земли», «Солнышко».

Тема 6.4. Игры на метание (2 часа)

Теория: объяснение педагога о значении координацию движений, крепости мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук.

Практика: разминка, игры «Охотники и зайцы», «Попади в обруч», «Брось за флажок», «Сбей кеглю», «Дерево, кустик, травка».

Раздел 7 «Ритмика» (5 часов)

Тема 7.1. Танцевальная аэробика часа (3 часа)

Теория: объяснение педагога об элементах танцевальной аэробики.

Практика: диско-разминка, основные элементы двигательной гимнастики, элементы данс-аэробики, на основе фольклорных танцев

Тема 7.2. Народные танцы (2 часа)

Теория: беседа о русском, белорусском народном танце.

Практика: выполнение народных танцевальных движений («кадриль», хоровод, «бульба»).

Раздел 8. «Подвижные игры народов России» (6 часов)

Тема 8.1. Русские народные игры (2 часа)

Теория: знакомство с русскими игровыми традициями.

Практика: разминка, «Горелки с платочком», «Коршун», «Капуста», «Лягушки на болоте», «Стрекоза», «Волк», «Гуси-лебеди», «Два Мороза».

Тема 8.2. Татарские народные игры (2 часа)

Теория: знакомство с правилами игр, организация, эмоциональный настрой.

Практика: разминка, игры «Серый волк», «Татарский плетень», «Сокол и голуби».

Тема 8.3. Якутские народные игры (1 час)

Теория: знакомство с традициями народов, правилами игр

Практика: разминка, «Упрямый теленок», «Замок».

Тема 8.4. Чеченские народные игры (1 час)

Теория: знакомство с традициями народов, правилами игр.

Практика: разминка, игры «Охотник», «Делай как я», «Ленивый кот»

Раздел 9 «Дыхательная гимнастика» (1 час)

Тема 9.1. Элементы дыхательной гимнастики (1 час)

Теория: о значении и пользе дыхательной гимнастики, организация, эмоциональный настрой

Практика: комплексы «Луговые цветы», «Одуванчики», «Журавль». «Вырасту большой», подвижные игры по выбору детей.

Раздел 10. «Круговая тренировка» (4 часа)

Теория: создание игровой мотивации. Правильное размещение детей

Практика: последовательное выполнение упражнений в процессе прохождения по кругу (подлезания, прыжки, перепрыгивания с использованием снарядов (кубы, гимнастические скамейки, дуги).

Раздел 11. «Спортивные игры» (6 часов)

Тема 11.1. Игры с элементами баскетбола (2 часа)

Теория: знакомство с правилами игры в баскетбол.

Практика: разучивание игр элементами баскетбола «Вызови по имени», «Гонка мячей по кругу», «Метко в корзину», «Мяч -водящему»

Тема 11.2. Игры с элементами гандбола (2 часа)

Теория: знакомство с правилами игры в гандбол.

Практика: разминка, изучение игр «Охотники и зайцы», «Чей мяч быстрее». «Сбей кегли».

Тема 11.3. Игры с элементами футбола» (2 часа)

Теория: знакомство с правилами игры в футбол.

Практика: разминка, изучение игр «Забей в ворота», «Футбольный слалом», «Пингвины»

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (2-й год обучения)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	Практика	
1.	Функциональное исследование опорно-двигательного аппарата	2	1	1	анкетирование родителей – 1 раз в год открытые мероприятия, спортивные игры, соревнования
2	Формирующие виды двигательной деятельности	4	1	3	
3	Общая физическая подготовка	15	1	14	
4	Коррекции осанки	13	1	11	
5	Профилактика плоскостопия	10	1	9	
6.	Подвижные игры и эстафеты	7	1	9	
7.	Ритмика	5	1	3	
8	Народные подвижные игры	5	1	4	
9	Дыхательная гимнастика	1	0,5	1,5	
10	Круговая тренировка	4	1	3	
11	Спортивные игры	6	1	5	
	Итого:	72	11	61	

Задачи 2-го года обучения

Образовательные

1. Укрепить физическое и психологическое здоровье детей.
2. Повысить защитные свойства организма и его устойчивости к заболеваниям.
3. Совершенствовать жизненно важные навыки и умения, посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям.
4. Формировать общие представления о физической культуре и спорте, их значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья.
5. Развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Развивающие

1. Формировать умения и навыков у детей правильного выполнения движений.

2.Развивать физические качества детей (сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость)

3.Создавать условия для реализации потребностей дошкольников в двигательной активности.

Воспитательные

1. Формировать потребности детей в здоровом образе жизни.
2. Воспитывать чувство уверенности в себе.
3. Воспитывать правильное отношение к своему здоровью у детей.
4. Оптимизировать работу с родителями

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Наименование	Период
Начало учебного года	01.09
Окончание учебного года	31. 05
Каникулы	01.06-31.08
Количество недель в каждом году обучения	1-й год – 36 2-й год - 36
Продолжительность рабочей недели	5 дней
Периодичность занятий	Два занятия в неделю
Продолжительность занятий	Не менее 25 мин для детей 5-6 лет Не менее 30 минут для детей 6-7 лет

Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент программы осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- гражданско-патриотическое;
- нравственное и духовное воспитание;
- интеллектуальное воспитание;
- здоровьесберегающее воспитание;
- культура безопасности;
- формирование коммуникативной культуры.

Цель воспитательного раздела программы–формирование гармоничной личности с начальным багажом теоретических знаний и практических умений, посредством технологий физического развития для организации физкультурно-спортивного процесса.

Физическое и здоровьесберегающее воспитание – демонстрация значимости физического и психического здоровья человека – собственного и чужого; воспитание понимания важности здоровья для будущего самоутверждения; развитие физических качеств.

Используемые **формы** воспитательной работы: игра, викторина, соревнования, мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни, физическое и спортивное развитие.

Методы: беседа и рассказ, показ видеороликов

Планируемый результат:

- повышение мотивации к регулярным занятиям физкультурой,
- стремление к физическому совершенствованию,
- сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности в соответствии с возрастом;
- формирование культуры здоровья и безопасности жизнедеятельности,
- развитие физических способностей с учетом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Бесед о сохранении здоровья, культурно-гигиенических навыках	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Участие в соревнованиях различного уровня. День ГТО – норма жизни (сдача норм ГТО)	Развитие физических качеств	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Беседа о праздниках «День Здоровья», «Единый день ГТО»; 10 января – День санок, 15 января - День фигурного катания, 11 февраля - День зимних видов спорта в России (2023), 6 апреля - Международный день спорта на благо развития и мира, 3 июня - Всемирный день велосипеда,	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание	В рамках занятий	Январь-май

	<p>19 июня - Всемирный день детского футбола, 23 июня - Международный Олимпийский день, 12 августа - День физкультурника в России (в 2-ю субботу августа), 25 сентября - Всероссийский день бега «Кросс нации» (2023). - 1 октября – Всероссийский день ходьбы (в первые выходные октября), 28 октября - Всероссийский день гимнастики (в последнюю субботу октября)</p>			
6.	Беседа о празднике «День защитника отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание	В рамках занятий	Февраль
7.	Рассказы о духовных и спортивных подвигах (Шаварш Карапетян, Валентин Дикуль и др.)	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание гордости за достижения отечественных спортсменов	В рамках занятий	Сентябрь-май
9.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к физическому труду и физкультуре; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599

3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.

4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Для педагога:

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1983.

2. Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы // Дошкольное образование, 2005.

3. Антонов Ю. Е., Кузнецова М. Н., Саулина Т. Ф. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология 21 века. - М., АРКТИ, 2001.

4. Беззубцева Г. В., Ермошина А. М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. - М., Издательство ГНОМид, 2003.

5. Богина Т. Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. Методическое пособие. - М. : Мозаика-Синтез, 2005.

6. Бычкова С. С. Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. - М., АРКТИ, 2002.

7. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. - М. : Просвещение, 2003.

8. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми. - М., Медицина, 1989.

9. Кожухова Н. Н., Рыжкова Л. А., Борисова М. М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.