МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ «ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ **ЛЕТЕЙ**

им. Ю.А. ГАГАРИНА»

СОГЛАСОВАНО Протокол методического совета ГБУ ДО КО «ОЦДОД им.Ю.А.Гагарина» от 28 августа 2020г. № 8

УТВЕРЖДЕНО Приказом директора ГБУ ДО КО «ОЦДОД им. Ю.А.Гагарина» № 200-ОД от 28 августа 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА «"ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ" ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

студии интеллектуально-творческого развития детей дошкольного возраста «Гармония»

> Срок реализации: 1 год Возраст учащихся: 4 - 7 лет

Подчерняева Ольга Юрьевна педагог дополнительного образования

Калуга 2020

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей **социально-педагогической направленности** очной формы обучения для детей 4 - 7 лет сроком реализации — 1 год, **стартового уровня** освоения.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

В настоящее время отмечается увеличение количества детей дошкольного возраста с различными отклонениями в состоянии физического здоровья, отставанием в физическом развитии, снижением сопротивляемости организма вредным факторам среды, в том числе инфекционно-вирусным инфекциям. По данным исследований, часто болеющим является каждый четвертый-пятый ребенок.

Проблемы воспитания здорового ребенка были и остаются наиболее актуальными в практике общественного и семейного воспитания, они диктуют необходимость поисков эффективных средств их реализации. Важная роль в успешном применении коррекционно-оздоровительных средств и методов принадлежит созданию таких условий организации воспитательно-образовательного процесса, при которых развивающий эффект достигается без какого-либо ущерба для растущего организма и способствует улучшению физического статуса дошкольников.

Отличительные особенности программы

Организованные физкультурные занятия, а также свободная двигательная деятельность улучшают деятельность сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной системы, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма.

Анализ уровня освоения образовательной программы проходит через диагностическое обследование детей по разработанным критериям.

Программа модифицированная

Она разработана на основе:

- педагогического опыта педагога дополнительного образования, Заслуженного работника физической культуры и спорта Российской Федерации, Отличника народного просвещения **Петракова Владимира Ильича**;
- учебника физической культуры «**Академический школьный учебник»** А.Г. Матвеев, Москва «Просвещение»;
- работы Д.В. Хухлаева **«Методика физического воспитания в учреждениях дополнительного образования»**, Москва «Просвещение»;
- программы занятий физкультурного кружка «Здоровишки», составитель инструктор по физкультуре высшей квалификационной категории Н.В. Спирькина

Адресат программы

Обучение по данной программе рассчитано на детей в возрасте 4 - 7 лет

Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы: 1 год.

Объём программы – 36 часов.

Режим занятий учебных групп:

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Одно занятие -30 мин,

Состав групп постоянный.

Наполняемость групп 12 человек

Форма обучения – очная

Форма занятий – групповая

Условия реализации программы

Программа реализуется обучающимися в студии интеллектуальнотворческого развития детей дошкольного возраста «Гармония» на **стартовом уровне освоения.**

Набор в группы осуществляется без предварительного отбора, по заявлению родителей, но с условием медицинского подтверждения о соответствии состояния здоровья детей предлагаемым физическим нагрузкам.

Образовательный процесс строится в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей.

1.2. Цель и задачи программы

Цель - укрепление здоровья детей, формирование личности учащихся посредством занятий физической культурой

Задачи:

Обучающие:

- формировать правильной осанки;
- обучать приемам самоконтроля и элементам закаливания организма, технике рационального дыхания;
 - предупреждать плоскостопие, укреплять мышцы стопы и голени;
- расширять представления учащихся о технике и тактике спортивных игр

Развивающие:

- развивать все звенья опорно двигательного аппарата;
- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно силовые и координационные способности;
 - развивать двигательные способности и физические качества;
 - сохранять и укреплять здоровье

Воспитательные:

- воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культуры;
 - воспитывать волевые качества личности учащихся;
- воспитывать потребности к систематическим занятиям физической культурой;
 - воспитывать смелость, доброжелательность, выдержку

1.3. Содержание программы

1.3.1.Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы аттестации, контроля
1	Строевые упражнения	2		2	
2	Основные движения - ходьба - бег - прыжки	8	2	6	
3	Общеразвивающие упражнения	10	2	8	Контроль выполнения упражнений
4	Промежуточная аттестация	1		1	Эстафета «Быстрее, выше, сильнее»
5	Упражнения с мячом	6	1	5	
6	Подвижные игры	8	1	7	Игра
7	Промежуточная аттестация	1		1	Праздник здоровья
ИТОГО		36	6	30	

1.3.2. Содержание программы

1. Строевые упражнения

Практика

Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Построение в круг.

2. Основные движения

Теория

Знакомство с видами бега, ходьбы, прыжков. Умение ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Практика

Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, приставным шагом вправо и влево.

Бег обычный, на носках, мелким и широким шагом, змейкой, врассыпную. Бег с чередованием с ходьбой. Прыжки на двух ногах на месте, продвигаясь вперёд, на одной ноге, в длину.

3. Общеразвивающие упражнения

Теория

Общеразвивающие упражнения. Знакомство с их оздоровительным значением.

Практика

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

4.Промежуточная аттестация

Практика

Эстафета «Быстрее, выше, сильнее».

5. Упражнения с мячом

Теория

Виды упражнений с мячом.

Практика

Подбрасывание мяча вверх. Отработка умения поймать мяч. Метание предметов правой и левой рукой.

6. Подвижные игры

Теория

Знакомство с некоторыми подвижными играми.

Практика

Игры «Гуси–лебеди», «Мышеловка», «Пустое место», «Бездомный заяц», «Хитрая лиса»

7. Промежуточная аттестация

Проведение «Праздника здоровья».

1.4. Планируемые результаты

В результате освоения программы учащиеся приобретают практические умения и навыки и получают комплекс теоретических знаний.

знать:

- названия общеразвивающих упражнений и их оздоровительное значение;
 - исходные положения, последовательность выполнения упражнений;
 - виды бега;
 - виды ходьбы;
 - некоторые подвижные игры
 - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
 - теоретические сведения об изучаемых видах спорта;
 - правила техники безопасности при занятиях в спортивном зале
 - общеразвивающие упражнения и их оздоровительное значение;
 - подвижные и малоподвижные игры;
 - о режиме дня и личной гигиене

уметь:

- ходить и бегать легко, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- выполнять общеразвивающие упражнения;
- подбрасывать мяч вверх;
- пролезать в обруч, не задевая края;
- ходить с мешочком на голове, сохраняя равновесие;
- ходить с высоким подниманием колен;
- участвовать в играх;
- строится в шеренгу, колонну по одному, в круг
- метать предметы правой и левой рукой;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами
- прыгать в длину из положения стоя;

- играть в подвижные игры;
- выполнять упражнения с маленькими гантелями;
- выполнять комплекс упражнений с короткой скакалкой;
- выполнять упражнения с обручем;
- выполнять упражнения со средним и большим мячом.
- правильно выполнять все виды ходьбы и бега, прыжков;
- перебрасывать мяч, бросать предметы в цель из разных исходных положений;
- перестраиваться в 2 шеренги после расчёта на первый второй;
- соблюдать интервал, образовывать круг;
- сохранять правильную осанку;
- прыгать через скакалку

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график (составляется ежегодно). Вынесено в отдельный документ.

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий предусмотрено разнообразное оборудование:

- 1. Гимнастическая стенка 12 пролетов
- 2. Гимнастические скамейки 8 шт.
- 3. Гимнастические маты 12 шт.
- 4. Скакалки 27 шт.
- Стойки 10 шт.
- 6. Мячи футбольные 12 шт.
- 7. Мячи набивные или теннисные 24 шт.
- 8. Мяч волейбольный 10 шт.
- 9. Секундомер 4 шт.
- 10. Аптечка

Информационное обеспечение

Для успешного учебно-воспитательного процесса и полной реализации программы имеются:

- методические сборники и литература по данному направлению;
- схемы и таблицы для учебных занятий;
- нормативные документы, регламентирующие организацию спортивной подготовки;
 - тестовые задания и упражнения по всем разделам программы;
 - раздаточный материал (карточки, бланки тестовых заданий).

2.3. Формы аттестации

Оценка эффективности реализации программы проходит в два этапа: промежуточная и итоговая аттестации.

- промежуточная аттестация проводится в середине и конце учебного года, его цель определить результат освоения детьми разделов образовательной программы;
 - итоговая аттестация проводится в конце курса обучения по образовательной программе.

2.4. Методические материалы

Методы обучения:

- *словесный* (объяснение, разбор, анализ, рассказ, беседа, работа с книгой, дискуссия, лекция);
- *наглядный* (качественный показ, демонстрация отдельных частей и всего движения);
- практический (воспроизводящие и творческие упражнения, деление целого произведения на более мелкие части для подробной проработки и последующей организации целого, спортивные тренировки, соревнования, зачетные занятия);
 - игровой;
 - соревновательный;

- *индивидуальный* подход к каждому учащемуся с учетом природных способностей, возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Методы контроля: практические зачеты

Формы занятий:

- 1. практические занятия
- 2. беседы
- 3. игровые программы
- 4. спортивные тренировки
- 5. соревнования
- 6. походы
- 7. зачетные занятия
- 8. эстафеты

Типы занятий

- вводное,
- традиционное,
- нетрадиционное,
- практическое,
- ознакомительное,
- интегрированное.

2.5. Список используемой литературы

Литература, используемая педагогом

Основная

- 1. Кенеман, А.В. Теория методики физического воспитания детей дошкольного возраста /А.В. Кенеман. М.:,2013.
- 2. Лескова, Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду $/\Gamma$.П.Лескова. М.:,2011
- 3. *Матвеева*, *А.П.* Методика физического воспитания с основами теории / А.П. Матвеева, С.Б. Мельникова. М.:,2012.
- 4. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду /Т.И.Осокина. М.: 2013
- 5. *Уварова*, 3.С. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста/ 3.С.Уварова, В.П. Спирина, Г.П.Юрко. М.:,2011.
- 6. *Хухлаева*, Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Д.В. Хухлаева. М.:,2013.

Дополнительная

- 1. .Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Ж.К. Холодов, В.С.Кузнецов. М.:,2001.
- 2. .Шебеко, В.Н.Физическое воспитание дошкольников: учебное пособие / В.Н. Шебеко, Н.Н. Ермак, В.А. Шишкина. М.: Статут, 2000.

Литература, рекомендуемая родителям

Основная

- 1. Π ензулаева, Π .И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет / Π .И. Пензулаева. М.:, 1988.
- 2. Спирина, В.П. Закаливание детей /В.П. Свирина. М.:, 2001.

- 3. *Тонкова Янпольская, Р.В.* Воспитателю о ребенке дошкольного возраста / Р.В. Тонкова Янпольская, Т.Я. Чертова. М.:, 2010
- 4. *Фонарева*, *М.И*.Развитие движения ребенка дошкольника / М.И. Фонарева. М.:, 2001.
- 5. *Щелованова*, *Н.М.* Развитие и воспитание ребенка от рождения и до трех лет /Н.М. Щелованова. М.:, 2005.
- 6. Эльконина, Д.Б. Психология детей дошкольного возраста /Д.Б. Зльконина. М.:, 2001.