

Утверждена:
Приказом № _____
от « ____ » _____ 20__ г.
Директор МБОУ ООШ
_____ Е.И. Кузнецова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО НАПРАВЛЕНИЮ «ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ» «КРЕПЫШОК»
для детей среднего и старшего дошкольного возраста (4-7 лет)

Руководитель: воспитатель Кочнева И.В.

2019/2020 учебный год

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Общее положение
3. Цель, задачи программы
4. Актуальность программы
5. Нормативная основа реализации программы
6. Пути реализации программы
7. Принципы реализации программы
8. Структура программы
9. Этапы реализации программы
10. Информационно-образовательная работа с детьми
11. Взаимодействие с родителями
12. Контроль реализации программы
13. Ожидаемый итоговый результат реализации программы
14. Перспективный план занятий
15. Диагностика
16. Результативность работы кружка
17. Методическая литература
18. Методическое обеспечение

Пояснительная записка

Программа «Крепышок» имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Данная программа оформлена в соответствии с письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 года №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей». Программа реализуется в работе кружка «Крепышок».

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у дошкольников мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Главной целью физического воспитания в ДООУ является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы.

Быстро развивающиеся технологии активизируют поиск новых эффективных подходов к оздоровлению, воспитанию и развитию детей средствами физической культуры, которые могли бы не только повышать физическую подготовленность, но и одновременно развивать умственные познавательные способности. В среднем и старшем дошкольном возрасте интенсивно развивается опорно-двигательный аппарат, повышаются адаптационные возможности сердечнососудистой и дыхательной систем к нагрузкам. Для детей этого возраста целесообразно использовать игровой метод занятий совместно с использованием специализированных тренажеров.

Общее положение

Помещение для кружка «Крепышок» представляет собой оборудованная группа для непосредственно образовательной деятельности. Настоящее положение разработано на основе закона РФ об образовании «Концепции дошкольного воспитания», письмо Министерства РФ «О гигиенических требованиях к максимальной нагрузке на детей дошкольного возраста в организованных формах обучения» от 14.03.2000 г.

Цель программы:

Выявление механизмов и методов, с помощью которых можно организовать физическое воспитание для обеспечения гармоничного развития, укрепление здоровья, приобщения детей к физической культуре как составной части общей культуры человечества.

Задачи программы

Оздоровительные

1. Обеспечить тренировку всех систем и функций организма ребенка (сердечнососудистой, дыхательной систем, обменных процессов) через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
2. Укрепить мышечный тонус ребенка путем интенсивности его двигательной активности во время спортивных игр и постепенного увеличения физической нагрузки, на скелетную мускулатуру;
3. Способствовать осознанно поставленным перед детьми задач, умению оценивать ситуацию, управлять своими движениями.
4. Сформировать достаточно прочные знания и умения в их двигательной деятельности.
5. Удовлетворять естественную потребность ребенка в двигательной активности во время подвижных, спортивных играх.

Образовательные

1. Развитие познавательного интереса к особенностям движений и передвижений человека, о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем.
2. Формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.

3. Развитие мотивации к здоровому образу жизни как к норме и стилю жизни, способствующие максимальной реализации факторов устойчивости.

Воспитательные

1. Формирование у обучающихся культуры общения и поведения во время игр.
2. Воспитание положительных морально-волевых качеств.

Актуальность программы

Актуальность данной программы заключается в воспитании физически и психически здорового человека. Игровая деятельность вызывает активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, о физических качествах своего тела, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития. Во время игровой деятельности ребенок акцентирует свое внимание на движение своего тела, что и как работает, от чего это происходит и зависит, а это в свою очередь способствует укреплению мышечного корсета растущего организма.

Нормативная основа реализации программы

1. Конституция РФ.
2. Конвенция по правам ребенка.
3. Закон «Об образовании РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
4. Закон «Об образовании РМ» от 30.11.1998 № 48-3 (ред. 26.03.2013)
5. Приказ Минздрава РФ «Инструкция по внедрению оздоровительных технологий в деятельности образовательных учреждений» № 139 от 4 апреля 2003 г.
6. Санитарные нормы и правила, утвержденные совместным постановлением Министерства образования РФ и Госсанэпиднадзором.
7. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы Сан ПиН 2.4.1.3049-13
8. Устав ДОУ.
9. Локальные акты учреждения.

Пути реализации программы

1. Консультация с медицинским работником ДОУ
2. Поиск информации в различных источниках.

Принципы реализации программы

1. Принцип научности предполагает построение занятий в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.
2. Принцип систематичности обуславливает необходимость последовательности, преемственности и регулярности при формировании у детей знаний, двигательных умений, навыков. Заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их проявления в течение всего курса занятий.
3. Принцип постепенности определяет необходимость построения занятий физическими упражнениями в соответствии с правилами: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».
4. Принцип доступности – изучаемый материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил занимающихся.
5. Принцип учета возрастного развития движений предусматривает степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.
6. Принцип чередования нагрузки важен для предупреждения утомления детей и для оздоровительного эффекта от выполнения физических упражнений.
7. Принцип наглядности играет важную роль в обучении движениям и является неотъемлемым условием совершенствования двигательной деятельности. Процесс строится с использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой, тактильной и двигательной.
8. Принцип сознательности и активности предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков, самоконтроля и самокоррекции действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

Структура программы

В программе отражена система обучения элементам спортивных игр, в основу, которой заложено использование занимательных игровых упражнений, игр-эстафет, работа на тренажерах, корригирующая гимнастика. Программа состоит из 8 разделов:

1. Летающий мяч.
2. Футбол.
3. Баскетбол.
4. Хоккей.
5. Настольный теннис.
6. Большой теннис.
7. Городки
8. Бадминтон.

Структура занятий традиционная и включает водную, основную и заключительную части, что позволяет рационально распределить учебно-тренировочный материал. Вводной части в средней группе отводится от 2 до 3 минут, основной - от 10 до 15, заключительной – от 3 до 5 минут. Вводной части в старшей группе отводится от 2 до 4 минут, в основной части – от 10 до 16 мин, в заключительной – от 3 до 5 мин. Вводной части в подготовительной к школе группе отводится от 3 до 5 минут, в основной части – от 15 до 18 мин, в заключительной – от 4 до 6 мин. Набор детей в спортивный кружок проводится в свободной форме.

Программа рассчитана на 32 часа.

Рекомендуемая наполняемость групп – до 8 человек.

Режим занятий 1 час в неделю.

В месяц 4 занятия.

Этапы реализации программы

Рабочая программа рассчитана на два года. Каждому этапу соответствует определенная возрастная группа.

I этап. У детей в возрасте 4-5 лет формировать навыки владения спортивным инвентарем, формировать простейшие представления о спортивных играх, навыки владения своим телом во время спортивной игры. Привить любовь к собственному здоровью.

II этап. У детей в возрасте 5-6 лет сформировать и закрепить достаточно прочные знания, умения, навыки в спортивно-игровой двигательной деятельности. Способствовать осознанному отношению к ЗОЖ.

III этап. У детей в возрасте 6-7 лет начинать играть в спортивные игры, знать правила спортивных игр.

Информационно-образовательная работа с детьми

1. Осмотр детей медсестрой ДООУ .
2. Обследование детей, предварительная и итоговая диагностика.

Взаимодействие с родителями

Взаимоотношения с родителями строятся на основе родительского договора.

Процесс физкультурно-оздоровительной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДООУ.
2. Обучение родителей приемам и методам оздоровления.

Контроль реализации программы:

Педагогический анализ занятий и умений детей (диагностика) проводится два раза в год: вводный – в сентябре, итоговый – в мае.

В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как ловкость, координационные способности, меткость, силовые качества. Уровень развития двигательных качеств оцениваются с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность.

Тесты для определения скоростно-силовых качеств:

- ✓ Прыжок в длину с места.
- ✓ Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками стоя.

Тест для определения ловкости:

- ✓ Ловля мяча малого диаметра броском правой и левой руки.
- ✓ Набивание малого мяча бадминтонной ракеткой. Средняя группа 3 из 3, старшая группа 4 из 4, подготовительная группа 5 из 5.

Тест на координационные способности:

- ✓ Сохранение равновесия.

Тест на меткость:

- ✓ Бросок в вертикальную и горизонтальную корзины. Средняя группа с расстояния 2 м, старшая группа – 3 м, подготовительная – 4 м.
- ✓ Сбить кегли. Средняя группа с расстояния 3 м, старшая группа – 4 м, подготовительная – 5 м.

Ожидаемый итоговый результат реализации программы

1. Формирование навыков выполнения технических элементов спортивных игр.
2. Развить двигательные способности детей.
3. Развитие координации, ловкости, быстроты, силы, общей выносливости, гибкости.
4. Способствовать развитию мышления и воображения.
5. Осознанное отношение к собственному здоровью.

Методическая литература

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Книга для воспитателя детского сада.// М.: Просвещение, 1992. – 159 с.
2. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг // М.: ТЦ Сфера, 2010. – 112 с.
3. Верхолазина Л.Г., Заикина Л.А. Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации // Волгоград: Учитель, 2013. – 126 с.
4. Гризик, Доронова, Якобсон: Радуга. Примерная основная образовательная программа дошкольного образования. Проект. ФГОС // Просвещение, 2014. – 350 с.
5. Дворкина Н.И. Методика сопряженного развития физических качеств и психических процессов у детей 3-6 лет на основании подвижных игр: учебно-методическое пособие // М.: Советский спорт, 2005. – 184 с.
6. Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. // Скрипторий 2003. – 120 с.
7. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы // Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. – 176 с.

Методическое обеспечение.

Для проведения секционной деятельности потребуется:

Мячи Ø28см., 20см, 8см, 4см, 2см.

Баскетбольные и футбольные мячи.

Гимнастические мячи Ø45см, 55см.

Ракетки для настольного и большого тенниса, ракетки для бадминтона.

Биты, мат, воланчики, кегли, обручи, гимнастические лавочки, ребристая доска, массажные коврики, канат, эспандер.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Дата проведения
1.	Октябрь. Тема 1. Вводное занятие (правила техники безопасности).	1	
2.	Тема 2. Что такое массаж?	1	
3.	Тема 3. Летающий мяч.	1	
4.	Тема 4. Что такое тренажеры?	1	
5.	Ноябрь Тема 5. Фитбол-гимнастика.	1	
6.	Тема 6. История рождения спортивной игры.	1	
7.	Тема 7. Мой любимый мяч.	1	
8.	Тема 8. Снайперы.	1	
9.	Декабрь. Тема 9. История игры баскетбол.	1	
10.	Тема 10. Ведение мяча.	1	
11.	Тема 11. Баскетбол – корзина и мяч.	1	
12.	Тема 12. Проведи и забей.	1	

13.	Январь. Тема 13. История игры «Хоккей».	1	
14.	Тема 14. Веселая шайба.	1	
15.	Тема 15. Трус не играет в хоккей.	1	
16.	Тема 16. Это игра – хоккей!	1	
17.	Февраль. Тема 17. История игры теннис.	1	
18.	Тема 18. Все занятия хороши – теннис лучший для души.	1	
19.	Тема 19. Попробуй отбить.	1	
20.	Тема 20. Отбей от стены.	1	
21.	Март. Тема 11. История игры «Большой теннис».	1	
22.	Тема 22. Теннис большой - это хорошо!	1	
23.	Тема 23. Научись владеть ракеткой.	1	
24.	Тема 24. Тренажеры – наше все!	1	

25.	Апрель. Тема 25. История игры «Городки».	1	
26.	Тема 26. Держи битую!	1	
27.	Тема 27. Кто дальше?	1	
28.	Тема 28. Тренажеры для души.	1	
29.	Май. Тема 29. История игры «Бадминтон».	1	
30.	Тема30. Научись держать ракетку.	1	
31.	Тема 31. Все спортом занимаются – бадминтон нам нравится.	1	
32.	Тема 32. Итоговое занятие.	1	
	Всего часов:	32	

Содержание программы

Месяц: Октябрь.

1. Тема 1. Вводное занятие (правила техники безопасности). (1 час).

Знакомство с расписанием кружка, с формой одежды для занятий. (Устная консультация, памятки). Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря. Показ наглядных пособий (картинки, фотографии), просмотр видео материала (мультфильм, спортивный ролик). Рассказ об истории зарождение игры. Игровое упражнение: «Гонка мячей». Подвижная игра: «Мяч водящему». Игра малой подвижности: «Съедобный и не съедобный».

2. Тема 2. Что такое массаж? (1 час).

Подводящие упражнения с мячом. Подвижная игра: «Передача мяча». Теоретические сведения о массаже. Проводятся в заключительной части, способствует снятию утомления и болезненных ощущений, психоэмоционального напряжения и стимуляции кровообращения.

3. Тема 3. Летающий мяч. (1 час). Общеразвивающие упражнения с мячом.

Игровые упражнения: «Звонкий мяч», «Не урони мяч», «Перебрось мяч», «Передай мяч низом». Подвижная игра «Мяч водящему». Пальчиковая игра «Осенние листья».

4. Тема 4. Что такое тренажеры? (1 час). Упражнения с мячом. Упражнения на тренажерах. Знакомство с методом круговой тренировки: эспандер – велотренажер – гимнастическая лестница – беговая дорожка – диск здоровья. Упражнение на растяжку «стретчинг»: «звездочка», «кошечка», «волна», «слоник».

Месяц: Ноябрь.

5. Тема 5. Фитбол-гимнастика. (1 час).

Упражнения на фитболе: «Пружинистые движения на мяче», «Равновесие на мяче», «Перекаты на мяче», «Взмахи ногами», «Наклоны рук», «Прыжки вокруг мяча».

6. Тема 6. История рождения спортивной игры. (1 час).

Показ наглядных пособий (картинки, фотографии), просмотр видео материала (мультфильм, спортивный ролик). Рассказ об истории зарождение игры. Познакомить с спортивным инвентарем применяемый во время игры. Правила и техника безопасности при проведении игры.

7. Тема 7. Мой любимый мяч. (1 час).

Подводящие упражнения с мячом: «Прокати мяч», «Спрячем мяч», «Достань до мяча», «Звонкий мяч». Подвижная игра: «Передача мяча».

8. Тема 8. Снайперы. (1 час).

Игровые упражнения: «Попрыгущки», «Ведение», «Не упусти мяч», «Снайперы». Подвижная игра: «Гонка мячей».

Месяц: Декабрь.

9. Тема 9. История игры баскетбол. (1 час).

Показ наглядных пособий (картинки, фотографии), просмотр видео материала (мультфильм, спортивный ролик). Рассказ об истории игры баскетбол. Познакомить с спортивным инвентарем применяемый во время игры. Правила и техника безопасности при проведении игры. Игровое упражнение: «Основная стойка баскетболиста». Подвижная игра: «Быстро возьми».

10.Тема 10. Ведение мяча. (1 час).

Подводящие упражнения с мячом: «Перебрось мяч», «Звонкий мяч», «Набивание», «Сумей поймай». Подвижная игра: «Эстафета с мячом».

11.Тема 11. Баскетбол – корзина и мяч. (1 час).

Подводящие упражнения с мячом: «Попади в корзину», «Проведи мяч», «Передай мяч». Подвижная игра: «Поймай мяч».

12.Тема 12. Проведи и забей. (1 час).

Подвижная игра: «Проведи и забей». Упражнения на тренажерах: Методом круговой тренировки: Батут – лыжня, диск здоровья, беговая дорожка, велосипед.

Месяц: Январь.

13. Тема 13. История игры хоккей. (1 час).

Показ наглядных пособий (картинки, фотографии), просмотр видео материала (мультфильм, спортивный ролик). Рассказ об истории зарождение игры «Хоккей». Познакомить с спортивным инвентарем применяемый во время игры. Правила и техника безопасности при проведении игры. Игровое упражнение: «Я хоккеист». Подвижная игра: «Будь ловким».

14.Тема 14. Веселая шайба. (1 час).

Подводящие упражнения с мячом: «Имитация», «Веселая шайба», «Я хоккеист». Подвижная игра: «Игра с мячом».

15.Тема 15. Трус не играет в хоккей. (1 час).

Подводящие упражнения с шайбой. Упражнения на тренажерах: Методом круговой тренировки: Беговая дорожка – гребля – велосипед – лыжня – батут.

16.Тема 16. Это игра – хоккей! (1 час).

Подводящие упражнения с шайбой. Упражнения на тренажерах: Методом круговой тренировки: Беговая дорожка – гребля – велосипед – лыжня – батут.

Месяц: Февраль.

17. Тема 17. История игры настольный теннис. (1 час).

Показ наглядных пособий (картинки, фотографии), просмотр видео материала (мультфильм, спортивный ролик). Рассказ об истории зарождение игры «Настольный теннис». Познакомить с спортивным инвентарем применяемый во время игры. Правила и техника безопасности при проведении игры. Игровое упражнение: «Я - теннисист». Подвижная игра: «Будь ловким». Игровое упражнение: «Мяч о стенку», «Не урони». Подвижная игра: «Эстафета с ракеткой».

18.Тема 18. Все занятия хороши, теннис - лучший для души. (1 час

Подводящие упражнения с мячом: «Подбрось и поймай», «Поиграй с мячом», «Не урони». Подвижная игра: «Попади в цель».

19. Тема 19. Попробуй отбить. (1 час).

Подводящие упражнения: «Не урони», «Сумей поймать», «Попробуй отбить». Подвижная игра: «Фигуры».

20.Тема 20. Отбей от стены. (1 час).

Вращение кисти вместе ракеткой. «Не урони». Подвижная игра: «Отбей от стены».

Месяц: Март.

21. Тема 21. История игры «Большой теннис». (1 час).

Показ наглядных пособий (картинки, фотографии), просмотр видео материала (мультфильм, спортивный ролик). Рассказ об истории зарождение игры. Познакомить с спортивным инвентарем применяемый во время игры. Правила и техника безопасности при проведении игры.

22. Тема 22. Теннис большой – это хорошо! (1 час).

Подводящие упражнения с мячом: «Подбрось и поймай», «Поиграй с мячом», «Не урони». Подвижная игра: «Попади в цель».

23. Тема 23. Научись владеть ракеткой. (1 час).

Подводящие упражнения: «Не урони», «Сумей поймать», «Отбей». Подвижная игра: «Фигуры».

24. Тема 24. Тренажеры – наше все! (1 час).

Месяц: Апрель.

25.Тема 25. История игры «Городки». (1 час).

Показ наглядных пособий (картинки, фотографии), просмотр видео материала (мультфильм, спортивный ролик). Рассказ об истории зарождение игры «Городки». Познакомить с спортивным инвентарем применяемый во время игры. Правила и техника безопасности при проведении игры.

26. Тема 26. Держи биту. (1 час).

Подводящие упражнения с мячом: «Метко в цель», «Держи биту», «Построй городок»: фигуры «Пушка», «Самолет», «Звезда», «Пулеметное гнездо. Подвижная игра: «Кегельбан».

27. Тема 27. Кто дальше? (1 час).

Подводящие упражнения: «Держи биту», «Подбрось, поймай». Подвижная игра: «Кто дальше».

28. Тема 28. Тренажеры для души. (1 час).

Упражнения на тренажерах: Методом круговой тренировки: Гимнастическая стенка

Месяц: Май.

29.Тема 29. История игры «Бадминтон». (1 час).

Показ наглядных пособий (картинки, фотографии), просмотр видео материала (мультфильм, спортивный ролик). Рассказ об истории зарождение игры. Познакомить с спортивным инвентарем применяемый во время игры. Правила и техника безопасности при проведении игры.

30. Тема 30. Научись держать ракетку. (1 час).

Подводящие упражнения с ракеткой. Подвижная игра: «Кто дальше». «Попади в обруч».

31.Тема 31. Все спортом занимаются – бадминтон нам нравится. (1 час).

Подводящие упражнения: Имитация разных движений ракеткой (без волана). Подвижная игра: «Попробуй отбить».

32.Тема 32. Итоговое занятие. (1 час).

Подведение итогов, диагностика.