

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Районный Центр дополнительного образования»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 3
от 30.05.2019



Утверждаю:
Директор МБУДО «РЦДО»
Е. В. Анисимова Анисимова Е. В.
Приказ № 300501
от 30.05.2019

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровей-ка»

Возраст детей: 5-6 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель

педагог дополнительного образования

Жаркова Дарья Алексеевна

г. Кировск
2019

I. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «**Здоровей-ка**» относится к **физкультурно-спортивной направленности** разработана на основе:

-Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Концепции развития дополнительного образования детей (Утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года №1726-р);

-Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 №196 « Об отверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Указа Президента Российской Федерации от 24 декабря 2014 года №808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики»;

- Методических рекомендаций по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности (письмо Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 01 апреля 2015 года №19-2174/15-0-0);

- Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 г. №09-3242 "Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (внеурочные разноуровневые программы)";

-СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

Характеристика предмета изучения

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. Организованные физкультурные занятия с использованием корригирующей гимнастики, игрового стретчинга, релаксации, а также свободная двигательная деятельность, повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные свойства организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развивается воля, самостоятельность. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем полноценнее осуществляется его развитие.

Актуальность программы в том, что физические упражнения, которые входят в программу способствуют развитию у детей ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции, координации.

Выполняя упражнения, дети стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Упражнения данной программы всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, что необходимо для дальнейшего развития ребенка.

Педагогическая целесообразность программы «Здоровей-ка»

Программа разработана на основе современных научных данных и практического опыта педагога и является отображением единства теории и практики. Программа ориентирована на свободный выбор занимающихся в видах спорта и форм физической активности.

При проведении занятий можно выделить два направления:

- оздоровительная направленность, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;
- повышение двигательной подготовленности учащихся, отвечающей требованиям программы.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание. Специально подобранные упражнения, развивают и укрепляют основные группы мышц, и тем самым способствует улучшению здоровья.

Цель программы: формирования отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха..

Задачи

Обучающие:

- сформировать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены;
- сформировать потребность в физической и умственной деятельности, интерес к активному образу жизни;
- обучить навыкам оказания первой помощи при травмах;
- сформировать знания базовой спортивной терминологии;
- сформировать основы правильного питания.

Развивающие:

- развить двигательную активность (быстроту, ловкость, гибкость, выносливость, силу);
- развить память, внимание, творческое воображение;
- развить эмоционально-волевую сферу;

- развить интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Воспитательные:

- воспитать культуру общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитать ценностные ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- воспитать коллективизма;
- воспитать положительного отношения к занятиям общей физической подготовкой.

Возраст учащихся

Программа предназначена для детей в возрасте от 5 до 6 лет.

Минимальный возраст для зачисления на обучение: **5лет**

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Здоровей-ка» - **1 год (71ч.)**

II. Учебно-тематический план

№ п/п	Темы или разделы	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие.	1	1	0	опрос
2	Правила личной гигиены, предупреждение травм.	1	1	0	опрос
3	Растяжка	18	1	17	Сдача нормативов
4	Акробатика	12	1	11	Сдача нормативов
5	Упражнения с мячами на ловкость	8	1	7	Сдача нормативов
6	Упражнения со скакалкой	6	1	5	Сдача нормативов
7	ОФП	20	1	19	Сдача нормативов
8	Хореография	4	1	3	Сдача нормативов
9	Итоговое занятие	1	0	1	Промежуточная диагностика: Сдача нормативов
	Итого часов:	71	8	63	

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с содержанием программы. Инструктаж – правила поведения, ТБ

2. Правила личной гигиены, предупреждение травм.

Теория. Личная гигиена. Форма одежды. Правила поведения на занятиях.

3. Растяжка.

Теория: Правила выполнения растяжки и техника безопасности

Практика: растяжка поперечного и продольных шпагатов, упражнения на развитие гибкости спины

4. Акробатика.

Теория: Техника безопасности выполнения упражнения, понятие, что такое кульбит, боковое колесо, стойка на руках

Практика: выполнение: кульбита, парных кульбитов, бокового колеса, стойка на руках

5. Упражнения с мячами на ловкость.

Теория: Техника безопасности выполнения упражнения, понятие жонгляж, техника выполнения элементов жонгляжа

Практика: Подкидка и ловля мяча малого, элементы жонгляжа (2 мяча), работа в парах – перекидка мячей

6. Упражнения со скакалкой.

Теория: Техника безопасности

Практика: упражнения со скакалкой, прыжки

7. ОФП.

Теория: Техника безопасности общей физической подготовки, техника выполнения упражнений

Практика: упражнения на пресс, на руки, на ноги

8. Хореография.

Теория: Техника безопасности, техника выполнения элементов хореографии

Практика: техника постановки рук и ног при выполнении акробатических элементов, разучивание танцевальных шагов

9. Итоговое занятие.

Практика: Показательные выступления.

III. Организационно – педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Здоровей-ка»

Форма обучения: очная

Форма организации образовательной деятельности учащихся на занятии: групповая, индивидуально - групповая, фронтальная.

Формы занятий

Формы аудиторных занятий:

- занятие – игра;
- комбинированное учебно-тренировочное занятие

Формы внеаудиторных занятий:

-концерт

В ходе реализации программы используются различные методы обучения.

- репродуктивный;
- частично-поисковый;

Наполняемость объединения: 12 человек.

Режим занятий

Продолжительность одного занятия: 30 минут

Количество занятий в неделю: 2 (по 1 занятию 2 раза в неделю)

Количество учебных часов в неделю: 2

Количество за учебный год: 71

Средства обучения

Материально-техническое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

№	Наименование оборудования	Количество
1	Гимнастические маты	4
2	Гимнастические ковры	12
3	Маленькие мячи	12
4	Скакалки	12
5	Спортивный зал	1
6	Спортивная форма	12

Перечень технических средств обучения

№	Наименование оборудования	Количество
1	Магнитофон	1

IV. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Здоровей-ка»

Личностные результаты:

В результате освоения программы учащиеся *будут способны:*

- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

В результате освоения программы учащиеся *будут способны:*

- осознавать мотивы образовательной деятельности, определять ее цели и задачи;
- выполнять задания по инструкции педагога;
- руководить группой при выполнении учебной задачи;
- участвовать в групповой работе в качестве исполнителя;
- использовать полученные знания, умения, навыки для выполнения самостоятельной работы;
- оценивать достоинства и недостатки собственной работы;
- понимать причины успеха и неуспеха в учебной деятельности.

Предметные результаты:

В результате освоения программы учащиеся *будут знать:*

- правила техники безопасности во время занятий;
- основы личной гигиены, гигиены сна, питания, отдыха;
- правила поведения в спортивном зале, на стадионе;
- правила выполнения гимнастических, акробатических упражнений;
- влияние занятий физическими упражнениями, в том числе, спортивных игр, гимнастики, офп.

Будут уметь:

- вставать на мостик из положения стоя;
- садиться на шпагат;
- делать арабское и боковое колеса;
- жонглировать мячами;
- прыгать на скакалке;
- выполнять кульбиты.

V. Система оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Здоровей-ка»

Система оценки результатов освоения программы состоит из:

-текущего контроля;

-промежуточного контроля.

• **Текущий контроль проводится в течение учебного периода в целях:**

- контроля уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных дополнительной общеразвивающей программой;

• **Промежуточный контроль проводится в конце учебного периода в целях:**

- объективное установление фактического уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы и достижения результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы;

Формы текущего контроля: опрос, сдача нормативов

Форма промежуточного контроля: сдача норматив

Методы диагностики и формы представления результатов

Методы диагностики результата	Формы представления результатов
Сдача нормативов Опрос	Диагностическая карта

Список литературы

- 1.Картушина М. Ю. Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет; Сфера - Москва, 2010. - 224 с.
- 2.Кочетова Н. П. Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста; Просвещение - Москва, 2008. - 112 с.
- 3.Музыка О. В. Физкультурно-оздоровительная работа. Комплексное планирование по программе под редакцией М. А. Васильевой, В. В. Гербовой, Т. С. Комаровой. Младший, средний, старший дошкольный возраст; Учитель - Москва, 2011. - 128 с.

- 4.Новикова И. М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Для работы с детьми 5-7 лет; Мозаика-Синтез - Москва, 2009. - 414 с.
- 5.Пензулаева Л. И. Растем здоровыми и крепкими. 5-6 лет; Дрофа - Москва, 2007. - 762 с.
- 6.Сундукова А. Х. Волшебный мир здоровья; Дрофа - Москва, 2010. - 113 с.
7. Харченко Т. Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников; Детство-Пресс - Москва, 2010. - 378 с.

Для учащихся:

- 1.Развивающие упражнения - Сост. Михайлова Е.И., Дмитриев И.Н. – СПб, 2004.
- 2.Кочетова Н. П. Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста; Просвещение – Москва.: 2008. - 112 с.

Приложение:

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы

№	Раздел, тема	Формы занятий	Методы проведения занятий	Дидактический материал, ТСО	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие.	занятие – игра	Репродуктивный, частично - поисковый	Спортивный зал	Опрос
2	Правила личной гигиены, предупреждение травм.	занятие – игра	Репродуктивный, частично - поисковый	Спортивный зал	Опрос
3	Растяжка	комбинированное учебно-тренировочное занятие	Репродуктивный, частично - поисковый	Гимнастические ковры Спортивный зал Спортивная форма	Сдача нормативов
4	Упражнения с мячами на ловкость	комбинированное учебно-	Репродуктивный, частично -	Маленькие мячи Спортивный зал	Сдача нормативов

		тренировочное занятие	поисковый	Спортивная форма	
5	Упражнения со скакалкой	комбинированное учебно-тренировочное занятие	Репродуктивный, частично - поисковый	Скакалки Спортивный зал Спортивная форма	Сдача нормативов
6	Акробатика	комбинированное учебно-тренировочное занятие концерт	Репродуктивный, частично - поисковый	Гимнастические маты Спортивный зал Спортивная форма	Сдача нормативов
7	ОФП	комбинированное учебно-тренировочное занятие , Занятие игра	Репродуктивный, частично - поисковый	Гимнастические маты Спортивный зал Спортивная форма	Сдача нормативов
8	Хореография	комбинированное учебно-тренировочное занятие	Репродуктивный, частично - поисковый	Спортивный зал Спортивная форма Магнитофон	Сдача нормативов
9	Итоговое занятие	учебно-тренировочное занятие концерт	Репродуктивный	Спортивный зал	Сдача нормативов

