

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 36»

Принято:

Протокол заседания

педагогического совета № 1

от 30.08 2024г.

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ «Детский сад №36»

И. В. Кругликова

« 30 » 08 2024г

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Занимательная физкультура»

Возрастная категория детей: 4 года

Срок реализации программы :1 год

Автор – составитель:

Тиханова Татьяна Александровна

инструктор по физической культуре

Оглавление

1. Целевой раздел Программы.....	2
1.1. Пояснительная записка	2
1.2. Цели и задачи программы.....	3
1.3. Учебно-тематический план.....	3
2. Содержательный раздел Программы	4
2.1. Описание форм, принципов, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников	4
2.2. Тематический план средний возраст	5
2.3. Структура проведения игровой деятельности	6
2.4. Условия реализации программы.	7
2.5 Ожидаемые результаты	8
Информационно-методическое обеспечение:	9

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Главной целью физического воспитания в дошкольном учреждении является удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. В связи с этим активизируется 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. Поэтому в качестве одной из эффективных и современных форм физкультурно-оздоровительной работы в дошкольном учреждении являются занятия в спортивном кружке.

Спортивный кружок предусматривает разнообразную деятельность с мячами, скакалкой, обручем, на тренажерах простого и сложного устройства в соответствии с интересами и потребностями, с учетом возраста детей, их особенностями, состоянием здоровья. На занятиях создаются условия для своевременного и правильного физического и полноценного психического развития, дается возможность раскрыть индивидуальные особенности и творческий потенциал каждого ребенка. Рационально распределяется двигательная нагрузка дошкольников: с учетом физиологической реакции детей, соответствие нагрузки их возрастным и индивидуальным возможностям, уровнем подготовленности.

Занятия в кружке укрепляют мышцы плечевого пояса, туловища, мелкие мышцы рук, способствуют развитию глазомера, меткости, ритмичность, координацию и точность движений. Разнообразие движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость.

Наряду с физическим развитием детей решаются задачи нравственного, умственного и эстетического воспитания. Во время выполнения движений детьми воспитатель активно формирует у них нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость.

Программа реализуется в МАДОУ «Детский сад № 36», разработана на основе и в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г.
- Конвенция о правах ребенка, принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
- Постановление Правительства РФ от 15 августа 2013 г. N 706 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг" (с изменениями и дополнениями)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление главного государственного санитарного врача от 15 мая 2013 года N 26 Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

Программа предназначена для детей дошкольного возраста (девочек, мальчиков) в возрасте 4-5 лет.

Наполняемость группы: подгруппа детей 10 – 15 человек; Условия приема детей – все желающие.

Сроки реализации программы (общее количество часов, запланированных на весь период обучения). Программа рассчитана на 1 год (32 час.)

После освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «Занимательная физкультура» документы не выдаются.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, создание условий для удовлетворения их естественной потребности в движении и дозирование физической нагрузки с учётом состояния здоровья и функциональных возможностей организма ребёнка.

Задачи:

- обогащать детей элементарными знаниями о многообразии физических и спортивных упражнений,
- обогащать двигательный опыт детей через занятия с разнообразным спортивным оборудованием, на различных детских тренажерах, развивать двигательные умения и навыки,
- формировать и укреплять разные группы мышц опорно-двигательного аппарата (крупные, средние, мелкие),
- развивать у детей основные физические качества (силу, быстроту, ловкость, выносливость и др.) и умение рационально использовать их в различных условиях,
- совершенствовать у детей такие качества личности, как дисциплинированность, выдержка, творческая активность, инициатива, самостоятельность, умение правильно оценить свои действия,
- знакомить детей с правилами безопасного поведения во время занятий в спортивном зале и на тренажерах, учить соблюдать эти правила,
- формировать у всех участников образовательного процесса осознанное отношение к своему здоровью.

Интегрированные качества ребенка, которые ребёнок может приобрести в результате освоения программы:

- физически развитый,
- у ребенка сформированы физические качества и потребность в двигательной активности,
- самостоятельно выполняет доступные возрасту физические упражнения,
- способен управлять своим поведением, планировать свои действия, соблюдать элементарные правила и нормы поведения.

1.3. Учебно-тематический план

№ п/п	Месяц	Программный материал	Теоритическая часть	Практическая часть
1	октябрь	Упражнения с мячом	4	4
2	ноябрь	Занятия в тренажерном зале Упражнения со скакалкой	2	3
3	декабрь	Упражнения со скакалкой Занятия в тренажерном зале	1	5
4	январь	Упражнения с обручем Занятия в тренажерном зале	2	3
5	февраль	Занятия в тренажерном зале	1	4
6	март	Занятия в тренажерном зале Упражнения с мячом для фитбола, обручем.	1	5
7	апрель	Занятия в тренажерном зале	1	4
8	май	Занятия в тренажерном зале	0	4
ИТОГ			12	32

2. Содержательный раздел Программы

2.1. Описание форм, принципов, способов, методов и средств реализации Программы с учетом возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников

В программу внесены нетрадиционные оздоровительные технологии (дыхательная гимнастика, пальчиковая гимнастика, психогимнастика, босохождение). Каждая из обозначенных технологий имеет оздоровительную направленность, а в комплексе здоровьесберегающая деятельность, в итоге, формирует у ребенка стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие. Самостоятельная двигательная деятельность является важным источником активности и саморазвития ребенка. Поэтому на занятиях отводится специальное время для самостоятельной деятельности, возникающей по инициативе детей. Процесс обучения не разрушается, а становится более доступным и увлекательным.

Для повышения эффективности учебно-познавательного процесса программой предусмотрено использование таких методов как: создание вариативности педагогических условий (за счет внесения нового оборудования, усложнения содержания двигательных заданий и т.д.), активизация мыслительной и двигательной деятельности детей, поощрение (фишки на кабинки, медали и др.). Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоение упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию воображения, творческих двигательных способностей ребенка.

А также использование приёмов: создание проблемных ситуаций, предоставление ребенку самостоятельного выбора способа выполнения действий, включение наводящих вопросов для проявления воли, решительности, смелости и находчивости детей.

Предлагаемая программа в своей основе гибка и рассчитана на то, чтобы не утомлять ребенка скучной одинаковостью занятий.

Формы занятий - групповая совместная деятельность.

Варианты проведения занятий:

- занятия-упражнения с мячами, скакалкой, обручем;
- занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- занятия-тренировки;
- занятия-соревнования, эстафеты;
- занятия - зачеты;
- самостоятельные занятия;
- занятия на тренажерах

Варианты проведения занятий интегрируются.

Дидактические принципы: сознательность, активность, систематичность и последовательность, доступность и прочность, наглядность.

Методы, используемые на занятиях:

словесные (объяснение упражнения, указание, распоряжение и команда, рассказ, беседа);
наглядные (показ, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий);

практические (упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь, соревнования).

Способы организации детей: фронтальный, поточный, сменный, групповой и индивидуальный.

Весь период обучения дошкольников работе со спортивным оборудованием и на тренажерах можно разделить на **три этапа:**

На **первом этапе** обучения проводится ознакомление со спортивным оборудованием и тренажерами, а также первоначальное разучивание упражнения с ними. Это необходимо для того, чтобы создать у детей правильное представление о движении в целом и на тренажере в частности. С этой целью на НОД используется показ, объяснение и практическое апробирование тренажера самими детьми. Таким образом, у детей образуется связь между зрительным образом, словами, обозначающими технику выполнения движения, и мышечными ощущениями.

На **втором этапе** упражнение со спортивным оборудованием и на тренажере разучивается углубленно. Инструктор уделяет внимание технике выполнения упражнения.

На **третьем этапе** происходит закрепление навыка выполнения упражнений спортивным оборудованием и на тренажёрах, совершенствование их техники выполнения.

2.2. Тематический план средний возраст

№ п/п	месяц	Основные теоритические положения	Двигательная деятельность	часы
1	октябрь	Что такое мяч? История его возникновения. Свойства и виды мячей. История игры в волейбол, баскетбол, футбол.	Упражнения с мячом: - подбрасывание и ловля; - отбивание; - прокатывание, ведение мяча ; - перебрасывание(снизу, из-за головы, от груди) через сетку - броски в баскетбольное кольцо; -занятие на мячах фитболах.	4
2	ноябрь	Что такое скакалка? История её возникновения. Правила работы со скакалкой. Правила поведения в тренажерном зале. Правила работы на тренажерах (батут, мини-твистер, наездник, бегущая по волнам, гимнастическое колесо, гимнастический комплекс(верёвочная лестница, перекладина, кольца, эспандеры, гантели). Знакомство с тренажерами(беговая дорожка, велотренажер, скамья под штангу, силовой тренажер, гребля)	Упражнения со скакалкой: - вращение скакалки; - прыжки через скакалку. Упражнения на тренажерах: (батут, мини-твистер, наездник, бегущая по волнам, гимнастическое колесо, гимнастический комплекс(верёвочная лестница, перекладина, кольца, эспандеры гантели, беговая дорожка, велотренажер, скамья под штангу, силовой тренажер, гребля)	3
3	декабрь	Правила поведения в тренажерном зале. Правила работы со скакалкой.	Упражнения со скакалкой: - вращение скакалки; - прыжки через скакалку. Упражнения на тренажерах: (батут, мини-твистер, наездник, бегущая по волнам, гимнастическое колесо, гимнастический комплекс(верёвочная лестница, перекладина, кольца, эспандеры гантели, беговая дорожка, велотренажер, скамья под штангу, силовой тренажер, гребля)	5
4	январь	Что такое обруч? История его возникновения. Виды и свойства обруча. Правила поведения в тренажерном зале. Правила работы на тренажерах(батут, мини-твистер, наездник, бегущая по волнам, гимнастическое колесо, гимнастический комплекс(верёвочная лестница, перекладина, кольца, эспандеры, гантели бего-вая дорожка, велотренажер, скамья под штангу, силовой тренажер, гребля)	Упражнения с обручем: - прокатывание; - вращение Упражнения на тренажерах: (батут, мини-твистер, наездник, бегущая по волнам, гимнастическое колесо, гимнастический комплекс(верёвочная лестница, перекладина, кольца,эспандеры, гантели, беговая дорожка, велотренажер, скамья под штангу, силовой тренажер, гребля)	3

5	февраль	Правила поведения в тренажерном зале. Правила работы на тренажерах.	Упражнения на тренажерах: (батут, мини-твистер, наездник, бегущая по волнам, гимнастическое колесо, гимнастический комплекс(верёвочная лестница, перекладина, кольца,эспандеры, гантели, беговая дорожка, вело-тренажер, скамья под штангу, силовой тренажер, гребля)	4
6.	март	Правила поведения в спортивном и тренажерном зале. Правила работы со спортивным оборудованием (скакалка, мяч для фитбола, мячи-прыгуны, обруч).	Упражнения на тренажерах: (батут, мини-твистер, наездник, бегущая по волнам, гимнастическое колесо, гимнастический комплекс (верёвочная лестница, перекладина, кольца, эспандеры, гантели, беговая дорожка, вело-тренажер, скамья под штангу, силовой тренажер, гребля) Упражнения с обручем: - прокатывание; - вращение Упражнения с мячом для фитбола: - комплекс ОРУ; - игры	5
7.	Апрель- май	Правила поведения в спортивном и тренажерном зале. Правила работы со спортивным оборудованием (скакалка, мяч для фитбола, мячи-прыгуны, обруч).	Упражнения на тренажерах: (батут, мини-твистер, наездник, бегущая по волнам, гимнастическое колесо, гимнастический комплекс(верёвочная лестница, перекладина, кольца, эспандеры, гантели) Упражнения с обручем: - прокатывание;вращение Упражнения с мячом для фитбола: - комплекс ОРУ; игры Упражнения со скакалкой: - вращение скакалки;прыжки через скакалку.	8

2.3. Структура проведения игровой деятельности

1. Вводная часть - разминка, целью которой является подготовка организма ребёнка к более интенсивной работе в основной части НОД. Её содержание соответствует содержанию традиционной физкультурной НОД: различные виды ходьбы, бега, корригирующие упражнения и т.д. Длительность 1,5 – 5 минут.

2. Основная часть включает комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения со спортивным оборудованием или упражнения на тренажёрах и игру. Длительность 10-17 минут

Комплекс упражнений проводится без предметов и с предметами. С целью развития у дошкольников чувства ритма, артистичности, творческих способностей используется музыкальное сопровождение.

После выполнения общеразвивающих упражнений дошкольники приступают к выполнению упражнений непосредственно со спортивным оборудованием или на тренажёрах. Способ организации детей – фронтальный, поточный, сменный, групповой и индивидуальный и круговая тренировка (старший возраст).

Для проведения круговой тренировки организуются так называемые станции – несколько групп спортивного оборудования или тренажёров в количестве от 4-х до 8 и общим количеством тренажёров на них в соответствии с количеством детей в группе. Сущность круговой тренировки заключается в том, что каждый ребёнок упражняется последовательно с каждым спортивным оборудованием и на каждом виде тренажёров, причём сложность движений и степень нагрузки предлагается каждому ребёнку в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей, т.е. предлагается выполнить определённое количество повторений упражнения или даётся временной коридор для выполнения данного задания. От занятия к занятию число повторений увеличивается, а временной коридор удлиняется. Так, на первой НОД дети выполняют упражнение минимальное количество раз и минимальное время – 1 минута, а на каждом последующем занятии время выполнения увеличивается и доводится до 2 минут на каждой «станции».

По сигналу инструктора дети одновременно приступают к упражнениям на своих местах. По истечении определённого времени инструктор подаёт сигнал о смене «станции», тем самым определяя временную продолжительность выполняемого упражнения.

По окончании выполнения каждого задания на «станциях», во избежание переутомления, все дети выполняют дыхательные упражнения, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, психогимнастические этюды, а также упражнения на релаксацию, которые разучивались на предыдущих занятиях и поэтому уже хорошо знакомы детям и могут проводиться ими самостоятельно.

Дети продолжают переходить от одного упражнения на тренажёрах («станциях») к другому, передвигаются по кругу, выполняя, таким образом, все предложенные инструктором упражнения.

Особенно важно обеспечить индивидуальный подход к детям, так как НОД на тренажёрах является достаточно сложной для освоения дошкольниками и требует учёта возрастных, половых особенностей и возможностей каждого ребёнка.

После завершения занятия инструктор организует подвижную игру, которая подбирается с учётом степени нагрузки, полученной детьми, а также с учётом их пожеланий.

3. Заключительная часть НОД отводится не более 2 – 4 минут. Она включает элементы дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнения – релаксации, игровые упражнения для формирования правильной осанки, укрепления свода стопы, игр и упражнений для развития творческих способностей детей.

Помимо круговой тренировки в НОД используются традиционные способы организации дошкольников для выполнения основных движений на физкультурной НОД: фронтальный и поточный, предполагающие выполнение одного движения или упражнения всеми детьми одновременно или поочерёдное выполнение нескольких движений друг за другом.

2.4. Условия реализации программы.

1. Наличие в спортивного и тренажерного зала.

Рациональное размещение оборудования осуществляется в соответствии с методическим вариантом, т.е. методикой, реализуемой на занятиях по физической культуре. При этом следует соблюдать санитарно-гигиенические требования и профилактические меры, предупреждающие травматизм среди детей.

2.Оборудование спортивного и тренажерного зала.

- спортивный зал: спортивное оборудование (мячи резиновые разного диаметра, мячи волейбольные, баскетбольные, гимнастические, мячи надувные, набивные; дополнительное: мишени, дуги, кольца баскетбольные, веревка (сетка) волейбольная, кегли, палки гимнастические, скакалки, обручи, пособия и игрушки соответствуют по устройству, размерам и весу возрасту детей, их подготовленности, обеспечивается безопасность; дети в спортивной одежде и обуви; воспитатель в спортивной форме.

- тренажерный зал: тренажеры простого устройства - детские гантели, эспандеры (кистевой, ручной), диск «Здоровья», большой мяч массажер, тренажеры сложного устройства - «Велотренажер», «Мини-твистер», «Бегущий по волнам», «Беговая дорожка», батут, «Скамья под штангу», гимнастический комплекс: канат, верёвочная лестница, перекладина, кольца, мячи-прыгуны.

3. Технические средства обучения: (аудио проигрыватель, видеомagnetофон, телевизор, видеокамера, мультимедийное оборудование).

4. Наглядные пособия (схемы, таблицы, плакаты, картотеки, фотоальбомы, дидактические игры, видеоматериалы, мультимедийные презентации).

2.5 Ожидаемые результаты

- у детей отмечается устойчивый интерес к знаниям, интерес и потребность в выполнении физических упражнений,
- снижение показателя низкого уровня физической подготовленности,
- у детей сформированы нравственно-волевые качества – дисциплинированность, честность, настойчивость, решительность,
- у детей, постоянно занимающихся в кружке, крепкое здоровье, они инициативны, отзывчивы,
- дети охотно продолжают заниматься спортом в школе и в других учреждениях дополнительного образования.

Дети должны иметь представления:

- дети имеют доступные их возрасту представления об основах ЗОЖ,
- дети имеют представление о многообразии физических и спортивных упражнений,

Дети должны знать:

- знают назначение спортивного инвентаря, тренажерной зоны и правила поведения в ней,
- знают о назначении различных тренажеров,
- знают правила безопасности при выполнении физических упражнений,
- знают некоторые способы укрепления собственного здоровья.

Дети должны уметь:

- умеют владеть своими движениями,
- владеют приемами и навыками самооздоровливания,
- умеют ориентироваться в тренажерной зоне,
- умеют самостоятельно выполнять простейшие двигательные задания по картам-схемам.

Формы и средства отслеживания результативности.

- сравнительный анализ двигательной активности на традиционном физкультурном занятии и занятии на тренажерах,
- сравнительный анализ показателей уровней двигательного развития (начало и конец учебного года),
- визуальный контроль за занимающимися детьми: их поведением, эмоциональными проявлениями, индивидуальной реакцией на различные задания; выявление интересов, склонностей, способностей детей,
- анкеты в картинках,
- тесты,
- опросники,
- стенд «Моё настроение» (определение динамики эмоционального состояния детей в ходе занятия),
- продуктивная деятельность детей (выставки творческих работ «Дорога к собственному здоровью», создание мини-музея «Мой любимый тренажер», изготовление коллажей «Мы растём здоровыми, крепкими, весёлыми» и др.).

Информационно-методическое обеспечение:

1. Власенко Н. Э. «С физкультурой в дружбе» – Пралеска, 2008, №3.
2. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении – «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
3. Ермак Н.Н. Физкультурные занятия в детском саду: творческая школа для дошколят – Феникс, 2004.
4. Железняк Н.Ч. Физкультура для старших дошкольников: играем, тренируемся, развиваемся: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования – ООО «ИД «Белый ветер», 2008.
5. Жукова Л. Занятия с тренажерами – Дошкольное воспитание, 2007, №1.
6. Кириллова Ю.А. «Программа дополнительного физического образования в детском дошкольном образовательном учреждении для детей 5-6 лет» «Дошкольная педагогика», № 1,2 – 2005 г.
7. Маханёва М. Д. Воспитание здорового ребёнка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 2000.
8. Рунова М.А. Использование тренажеров в детском саду (методическое пособие), 2005.
9. Степаненкова Э. «Методика физического воспитания» Москва «Воспитание дошкольника», 2005г.