

Частное дошкольное образовательное учреждение
«Тюменская академия детства»

Утверждена
приказом руководителя
ЧДОУ д/с «Sun school»
от 01.09.2022 г

Рабочая программа
дополнительного образования
«Физическая культура»
для дошкольников

Автор:
Банасько Ростислав Анатольевич
Педагог дополнительного образования

г. Тюмень 2023

СТРУКТУРА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1	Пояснительная записка. Цель и задачи программы.....	3
2	Содержание программы	5
3	Планируемые результаты.....	9
4	Методическое обеспечение программы.....	10
5	Список литературы.....	11

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. Укрепление здоровья дошкольников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП). Занятия по ОФП являются уникальной естественной средой для формирования позитивной «Я – концепции», так как приближают человека к действительности (могу - не могу), формирует адекватную самооценку, избавляет от неуверенности в себе, способствует самоконтролю, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья, помогают приобретать полезные навыки и привычки.

Программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №1155 от 17.10.2013 «Об утверждении федерального образовательного стандарта дошкольного образования»,
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам дошкольного образования»,
- «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844),
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-

эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье дошкольника представляет собой критерий качества современного образования. В связи с этим, необходимо организовать образовательный процесс в детском саду с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей воспитанников, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье воспитанников, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра. Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия в зале или на улице, участие в соревнованиях, теоретические занятия, культурно-массовые мероприятия.

На теоретических занятиях воспитанникам даются необходимые знания по истории возникновения и развития физкультуры и спорта, гигиене, самоконтроле самочувствия, технике безопасности, спортивных снарядах, инвентаре и упражнениях, правилах проведения в зале и на открытых площадках, на соревнованиях.

Изучение теоретического материала осуществляется в диалогической форме общения, которые проводятся, как правило, в начале занятий в спортивном зале. На практических занятиях приобретаются умение и навыки

безопасной работы в спортзале, на спортплощадке, со спортивным инвентарем. На базе общей физической подготовки изучается и совершенствуется техника соревновательных упражнений, развиваются специальные качества, необходимые спортсмену.

Основной метод обучения – квалифицированный показ и объяснение. При развитой зрительной памяти упор делается на наглядный метод обучения; при аналитическом типе мышления и слуховой памяти показ дополняется подробным объяснением; при преобладании двигательной памяти ориентир на метод непосредственного выполнения. Особое внимание обращается на овладение техникой выполнения упражнений, что позволяет избежать травм, повысить результативность тренировок.

Срок освоения программы: программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий: 2 раза в неделю в каждой группе, длительность академического часа – 20 мин.

Форма обучения: очная.

Уровень программы: ознакомительный (начальный). Программа обеспечивает развитие детей с разным уровнем физического развития. Дети приобщаются к здоровому образу жизни, выполняют различные физические упражнения, играют в подвижные игры.

Цель образовательной программы: увеличение двигательной активности, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи образовательной программы:

- приобрести необходимые знания и навыки здорового образа жизни;
- обучить основным правилам, приемам и тактическим действиям подвижных игр;
- привить жизненно важные гигиенические навыки;
- совершенствовать физическую подготовленность воспитанников, через выполнение различных упражнений.

2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/ п	Наименование раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности.	1	1	
2.	Режим дня, гигиена, правильное питание, осанка.	4	2	2
3.	Строевые упражнения	4	1	3
4.	Общеразвивающие упражнения: – упражнения для мышц шеи; – упражнения для мышц пояса верхних конечностей; – упражнения для мышц туловища; – упражнения для мышц пояса, нижних конечностей.	7	1	6
5.	Общеразвивающие упражнения: – упражнения для развития мышц рук, брюшного пресса, спины, мышц ног; – упражнения для развития гибкости; – упражнения на осанку;	7	1	6

	- упражнения на увеличение подвижности в суставах.			
6.	Подвижные игры, развивающие прыгучесть, равновесие, координацию движений, ориентирование в пространстве.	23	1	22
7.	Общая физическая подготовка	14	2	12
8.	Соревнования. Эстафеты.	6		6
9.	Спорт в России	1	1	
10.	Выполнение контрольных нормативов	4		4
11.	Итоговое занятие.	1		1
	Итого:	72	10	62

Содержание учебного плана

Программа реализует спортивно – оздоровительное направление развития личности. На изучение данной программы отводится 2 часа в неделю. Срок реализации программы- 1 год. Данной программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов. Материал распределен от простого к сложному.

1. Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности. Теория. Знакомство с предметом «ОФП». Что такое физическая культура. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Личная гигиена. Питьевой режим.

2. Режим дня, гигиена, правильное питание, осанка - Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Значение сна, утренней гимнастики в режиме

юного спортсмена. Личная гигиена. Как передвигаются животные. Как передвигается человек. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки. Виды закаливания организма.

3. Подготовительная часть Теория. Объяснение правильного выполнения элементов ходьбы (простой шаг, на внутреннем и внешнем своде стопы, на полупальцах, на пятках, в приседе). Объяснение команд для перестроения в шеренгу и колонну, для поворотов на месте, для движения шагом на месте, для остановки группы, для движения в обход, для движения группы противходом. Объяснение правильного выполнения элементов ходьбы с гимнастической палкой. Объяснение команд и правил для различных перестроений: размыкания и смыкания приставными шагами; размыкания и смыкания от середины или в одну сторону с поворотами; движение шагом на месте; остановка группы; движение в обход; движение группы противходом; изменение скорости передвижений; движение змейкой, перестроение из одной шеренги в две или три. Практика. Выполнение элементов ходьбы, построения.

4. Разминка. Теория. Объяснение техники выполнения упражнений для разминки: мышц головы и шеи; упражнений для мышц плечевого пояса; упражнений для мышц рук и кистей; упражнений для мышц туловища; упражнений для мышц таза и ног. Практика. Выполнение упражнений.

5. Основная часть. Теория. Объяснение техники выполнения упражнений для развития двигательных качеств (комплексы ОРУ): упражнения на осанку; упражнения на силу мышц ног (приседания, выпады); упражнения для мышц туловища (наклоны вперед и назад); упражнения на силу мышц рук; упражнения для косых мышц туловища (наклоны в стороны, повороты туловища); упражнения для комплексного воздействия на крупные мышечные группы (силу мышц туловища, спины, живота); упражнения на увеличение подвижности в суставах (растяжка, шпагаты), а также прыжки. Объяснение правильного дыхания во время выполнения упражнений. Практика. Выполнение упражнений.

6. Подвижные игры. Теория. Объяснение правил подвижных игр.

Практика. Игра.

7.ОФП. Теория. Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Физические качества

Теория:

- 1) Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
- 2) Ловкость - это способность быстро овладевать сложными движениями, быстро и точно перестраивать двигательную деятельность.

3) Выносливость- это способность организма сопротивляться продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности.

4) Быстрота- это способность человека за короткий промежуток времени сделать максимальное число движения.

Практика:

- 1) Комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств.
- 2) Общеразвивающие упражнения.
- 3) Упражнения на силу
- 4) Упражнения на ловкость
- 5) Упражнения на быстроту
- 6) Упражнения на выносливость

Беговые упражнения

Теория: Бег – одно из самых доступных занятий спортом. Развивает работу всех основных групп мышц тела, укрепление мышц тела, укрепляет сердечно-сосудистую и дыхательную систему.

Практика:

- 1) Комплекс беговых упражнений
- 2) Бег с различных положений (стоя, сидя, лежа на спине, лежа на животе)
- 3) Бег с ускорением

Прыжковые

упражнения Теория:

- 1) Техника безопасности при выполнении упражнений
- 2) Развитие скоростно-силовых способностей спортсмена
- 3) Эластичность мышц и улучшение скорости их сокращения.

Практика:

Комплекс прыжковых упражнений.

Метание

Теория: Метание – как способ развития глазомера, меткости и координации движений, укрепление мышц рук и туловища.

Практика:

- 1) Комплекс метательных упражнений с мячами.
- 2) Ловля и передача мяча в парах
- 3) Подвижные игры с передачей и ловлей мяча.
- 4) Техника броска мяча в кольцо.
- 5) Броски мяча с различных положений

8. Соревнования, эстафеты.

Теория: Формирование и организация здорового досуга. Соблюдение правил как залог удачного соревнования. Проведение эстафет и соревнований для развития физической и эмоционально - волевой подготовки.

Практика:

- 1) Эстафеты проводятся, начиная с простых и заканчивая более сложными.
 - 2) Комплексы подвижных эстафет без предметов
 - 3) Комплекс подвижных эстафет с предметами
- Участие в соревнованиях по ОФП, спортивных играх.

9. Спорт в России, в Удмуртии, - история развития спорта в мире и в нашей стране, в Удмуртии, в Можге. Достижения спортсменов России, Удмуртии.

10. Диагностика. Теория. Знакомство с диагностическими картами.
Практика. Выполнение контрольных заданий.

11. Итоговое занятие. Викторина-развлечение. Подведение итогов.

4.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По итогам освоения программы у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

Личностные:

- установка на здоровый образ жизни.

Метапредметные:

- играть в подвижные игры на развитие двигательных качеств;
- умение соблюдать правила безопасности во время выполнения упражнений.

Предметные:

- Правила техники безопасности, гигиену;
- Правила подвижных игр;
- Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;

5.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В процессе обучения применяются методы физического воспитания:

- словесный метод (объяснение, указания, команда, убеждение);
- наглядный метод (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.);
- метод разучивания нового материала (в целом и по частям);
- методы развития двигательных качеств (повторный, равномерный, соревновательный, игровой и т.д.)

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

- лично-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;

- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Для более качественного освоения предметного содержания ОФП используются три типа занятий: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

- образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики,

легкой атлетики, подвижных игр;

– образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

Дидактические материалы:

- Правила игры в спортивных играх, соревнованиях, эстафетах.
- Правила судейства в спортивных играх, соревнованиях, эстафетах.
- Положение о соревнованиях.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации подвижных игр с разными видами инвентаря.
- Инструкции по охране труда.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ - РЕСУРСОВ

1. Адашквичене С. В. Спортивные игры и спортивные упражнения для детей. – М.: Просвещение, 1982 г
2. Вавилова О. В. Учите детей бегать, лазать, метать. – М.: Просвещение, 1983 г.
3. Гимнастика и методика ее преподавания. / под ред. проф. Меньшикова Н. К. – СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 1998 г.
4. Глазырина Л. Д., Овсянкин В. А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Владос, 2001 г.
5. Дергач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1981 г.
6. Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей. – М.: Просвещение, 1986 г.
7. Любомирский Л. Е. Управление движениями у детей и подростков. – М.: Просвещение, 1974 г.
8. Лескова, Васюкова, Буцинская. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М.: Просвещение, 1984 г.
9. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991 г.
10. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения: Учебное пособие. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001 г.
11. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. Курамшина Ю. Ф. – М.: Советский спорт, 2003 г.
12. Теория и методика физического воспитания: Учебник / под ред. Ашмарина Б. А. – М.: Просвещение, 1990 г.
13. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. – М.: Просвещение,

1986

14. <http://programma-fgos.ru/>

15. <http://ushkopilka.ru>

