

МКОУ «Ключевская средняя общеобразовательная школа имени А.П. Бирюкова Шадринского муниципального округа Курганской области»

ПРИНЯТО:

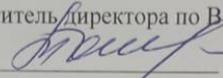
Педагогическим
советом

Протокол № 3

От 25.09 2024г

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по ВР



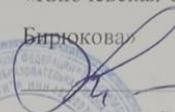
Осокина Т.Е.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МКОУ

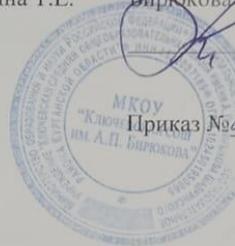
«Ключевская СОШ им.А.П.

Бирюкова»



Ворошникова С.В.

Приказ № 246 от 25.09.2024



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной направленности

Спортивная карусель»

для детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет.

Срок реализации программы: 8 месяцев

Составитель программы:

Шкерина София Сергеевна

Содержание:

I. Пояснительная записка.....	3
II. Учебно-тематический план	8
III. Содержание программы.....	8
IV. Перспективный план по взаимодействию с родителями.....	13
17V. Методическое обеспечение программы.....	14
VI. Список литературы.....	14

I. Пояснительная записка

С каждым годом растет количество детей, страдающих сердечнососудистыми заболеваниями, ожирением, нарушением осанки, речи, зрения, координации движений, деятельности органов дыхания. Снижается сопротивляемость организма различного рода заболеваниям. В этой связи актуальной становится проблема поиска эффективных путей укрепления здоровья ребенка, коррекции недостатков физического развития, профилактики заболеваний и увеличения двигательной активности, как мощного фактора интеллектуального и эмоционального развития человека. В последнее время отмечается тенденция к использованию разнообразных средств физической культуры с лечебной направленностью. В большинстве случаев - это различные направления оздоровительных видов гимнастики: ритмическая гимнастика, аэробика, суставная и дыхательная гимнастика. Все они направлены на оздоровление организма занимающихся, возвращение радости жизни и повышение функциональных возможностей человека.

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье. В данной программе большое место отводится физическим упражнениям, которые проводятся в игровой формы.

Направленность программы: по содержанию – физическое развитие по функциональному предназначению – дополнительное образование по форме организации – кружковая работа Программа разработана с учётом новых требований к организации воспитательно-образовательного процесса, которые отражены в нормативных документах:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) "Об образовании в Российской Федерации"; - «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организаций» (постановление Главного государственного

санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13»); - Приказ Минобрнауки России от 17 октября 2013г. №1155 г. Москва « Об утверждении ФГОС дошкольного образования» зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013г. №30384 регистрационный № 22303 от 14 ноября 2011 г. Министерства юстиции РФ).

- Постановлением Правительства Российской Федерации № 706 от 15 августа 2013 г. «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг» - Устав МАДОУ д/с «Планета детства»

Новизна Существует множество программ имеющих физкультурнооздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику здоровья детей нашего детского сада. Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы. Актуальность Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы детских садов, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в раннем детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни; Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей. Программа рассчитана на один учебный год (возможно продолжение программы). Педагогическая целесообразность: Целесообразность программы заключается в реализации цели и задач, руководствуясь принципами равноправия, терпимости. Толерантность по отношению к воспитанникам, взаимопонимания, учёт индивидуальных и возрастных особенностей каждого ребёнка, темперамента. Создание атмосферы радости, удовольствия, соучастия, детей в процессе восприятия материала и потребности активной творческой отдачи при выполнении различных физических упражнений. Отличительные особенности: данной образовательной программы от уже существующих в этой области, заключается в том, что программа ориентирована на применение широкого комплекса различного дополнительного спортивного оборудования, комплексов различных видов гимнастики.

Цель программы: сохранение здоровья, формирование навыков личной гигиены, творческого воображения, а так же приобретение детьми опыта творческой деятельности и расширение индивидуального двигательного опыта, осознание детьми ценности здорового образа жизни.

В контексте данной программы развитие двигательной сферы детей рассматривается как: - источник здоровья, радостных эмоций и переживаний;

-средство разгрузки нервной системы, разрядки умственного и психологического напряжения;

-средство формирования физических качеств (ловкость, быстрота, координация движений, глазомер и т. д.);

- развитие координации движений, равновесия, умения ориентироваться в пространстве, и волевых черт характера (настойчивость, выносливость, усидчивость, умение доводить начатое дело до конца);

- средство повышения работоспособности, а, следовательно, и важный фактор общей подготовки ребёнка к учебной деятельности.

Задачи программы:

Обучающие

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость) .
3. Формировать у детей умения и навыки правильного выполнения движений.

Оздоровительные

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия.

Воспитательные

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Характеристика возрастных особенностей детей 5-7 лет

Возрастной период с 5 до 7 лет называют периодом «первой вытяжки», когда за один год ребёнок может вырасти на 7-10 см. Средний рост ребёнка колеблется около 106-107 см., а масса тела 20-21 кг. Развитие опорнодвигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к 5-7 годам ещё не завершено. В этом возрасте сила мышцгибателей больше силы мышц-разгибателей, что определяет особенности позы ребёнка: голова слегка наклонена вперёд, живот выпячен, ноги согнуты в коленях. Поэтому здесь огромную роль играют занятия физкультурой, которые дают соответствующую нагрузку. Продолжается процесс окостенения скелета ребенка. Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 7 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Семилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 7 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 7 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные). К 7 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком. В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Режим реализации программы:

Возрастная группа	Количество ООД			Длительность ООД	Форма организации	Срок реализации	Наполняемость групп
	В год	В месяц	В неделю				
Для 5-7 лет	32	4	1	30 мин	групповая	8 месяцев	5-10 чел

Состав кружка «Спортивная карусель» формируется с учётом желаний детей и наполняемостью группы на ООД.

Формы реализации программы:

- групповая и индивидуальная работа с детьми
- консультации для родителей
- проведение различных видов спортивных состязаний

Методы и приемы реализации программы:

- словесные (беседа, рассказ, показ упражнений)
- наглядные (демонстрация упражнений, опробование упражнений)
- игровые (развивающие, подвижные)
- метод проблемного обучения (самостоятельный поиск решения на поставленное задание)

Способы и средства реализации программы:

- дыхательная гимнастика
- подвижные игры (с элементами различных видов спорта)
- самомассаж
- интегрированная деятельность
- соревновательные моменты
- строевые упражнения

Целевые ориентиры освоения программы:

Главным результатом реализации программы является овладение детьми навыками здорового образа жизни.

К концу курса дети должны знать и уметь:

- правила поведения на занятиях физической культуры
- что такое здоровый образ жизни, его роль и влияние на организм ребенка
- что такое правильная осанка, упражнения для укрепления осанки
- выполнять самостоятельно дыхательную гимнастику и самомассаж
- знать правила подвижных игр, изученных на занятиях должны уметь:
- выполнять упражнения с различными видами спортивного оборудования не только на занятиях в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях.

- играть в подвижные игры, в том числе с элементами различных видов спорта.

Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов:

Мониторинг детского развития проводится два раза в год: в начале и в конце обучения. Контрольные испытания и врачебный контроль проводятся в начале и конце учебного года. По результатам проверки определяется влияние занятий на здоровье дошкольников. Показатели являются положительными, если у занимающихся в конце учебного года будет наблюдаться улучшение результатов физического развития.

Все результаты обследования заносятся в таблицу.

№ п/п	Фамилия и имя ребенка	Количественная оценка в баллах			Общая оценка
		Критерии скоростных возможностей (1)	Критерии ловкости(2)	Критерии гибкости(3)	

Критерии:

1. Челночный бег 2 x 10 - 1балл – 15сек. - 2балла – 12сек. - 3балла – 10сек.	2. Прыжок в длину с места -1балл – 55см. -2балла – 60см. -3балла – 65см.	3. Наклон вперед -1балл - +1см -2балла - +2см -3балла - +3см
---	---	---

-1балл - низкий уровень

-2балла - средний уровень

-3балла – высокий уровень

II. Учебно- тематический план

№	Название раздела	Общее количество часов
1	Раздел №1 «Подвижные игры с элементами легкой атлетики»	4
2	Раздел №2 «Подвижные игры с элементами волейбола»	4
3	Раздел № 3 « Упражнения дыхательной гимнастики»	4
4	Раздел № 4 «Подвижные игры с мячами»	4

5	Раздел № 5 «Упражнения для самомассажа»	4
6	Раздел № 6 «Подвижные игры с элементами баскетбола»	4
7	Раздел № 7 « Упражнения для релаксации»	4
8	Раздел № 8 «Закрепляющие занятия»	4
	Итого:	32 часа

III. Содержание программы:

Дата	Раздел	Программные задачи	Форма занятий	Форма проведения итогов	
Месяц	Неделя				Тема занятия
Октябрь	1-2	Раздел №1 «Подвижные игры с элементами легкой атлетики» 1. П.И. «Передай палочку»	Учить детей передавать эстафетную палочку по правилам соревнований	групповая	Эстафета «Все на старт!» с элементами легкой атлетики
		2. П.И «Гусеница»	Учить детей выполнять беговые упражнения самостоятельно, в парах и тройках		
	3-4	3. П.И. «Зайки на прогулке!»	Научить детей прыжковым упражнениям на месте и в движении		
		4. П.И. « Кто дальше?»	Научить выполнять метательные движения с места и в движении		
Ноябрь	1-2	Раздел №2 «Подвижные игры с элементами волейбола» 1 П.И. «Набивалы»	Научить набивать мяч над головой и перед собой	Групповая	Игра в волейбол по упрощенным правилам «Пионербол»
		2. П.И. «Подбрось и поймай»	Работа в парах с мячами. Научить выполнять ловлю и переброс мяча партнеру		
	3-4	3.П.И. « Кто больше?»	Учить набивать мяч перед собой двумя руками, работа в парах (руки в низу)		
		4.П.И.«Подбрось и перекинь»	Учить, подбрасывая мяч вверх, отбивать его на партнера		
Декабрь	1-2	Раздел №3 «Упражнения дыхательной гимнастики»	учить детей прислушиваться к своему дыханию, определять тип	Групповая	Круглый стол «Важность дыхательной гимнастик и

		1.«Послушаем свое дыхание»	дыхания, его глубину, частоту и по этим признакам – состояние организма		при физической нагрузке»
		2. «Дышим тихо, спокойно и плавно»			
	3-4	3.«Подыши одной ноздрей»	учить детей укреплять мышцы дыхательной системы, носоглотки и верхних дыхательных путей.		
		4. «Воздушный шар» (Дышим животом, нижнее дыхание).	учить детей укреплять мышцы органов брюшной полости, осуществлять вентиляцию нижней части лёгких, концентрировать внимание на нижнем дыхании.		
Январь	1-2	Раздел №4 «Подвижные игры с мячами» 1.П.И. « Ежики бегут»	Учить правильно, выполнять эстафету, переносить мяч за головой, держа двумя руками.	групповая	Соревнования: «Веселые старты!» с участием родителей
		2. П.И. « Караван пустыни»	Учить правильно, выполнять эстафету, переносить мяч, за спиной держа двумя руками.		
	3-4	3. П.И. «Орех и белочка»	Учить катать мяч по полу, не отрывая рук от мяча		

		4. П.И. «Ковбои»	Учить держать прямо спину при прыжках на мячах.		
Февраль	1-2	Раздел №5 «Упражнения самомассажа» 1. «Ручки растираем» 2. «И лицо теплом своим мы умываем»	Учить массажные упражнения для рук. Учить выполнять массажные упражнения для лица.	групповая	Буклет: «Самомассаж здоровья детей»
	3-4	3. «Ушки растираем вверх и вниз быстро»	Учить выполнять массажные упражнения для ушных раковин.		
		4. «Щечки разминаем, чтобы раздувались»	Учить выполнять массажные упражнения для мимических мышц лица (нос, лоб и щеки).		
Март	1-2	Раздел №7 «Упражнения с элементами баскетбола» 1. П.И. «Передай мяч»	Научить выполнять передачу мяча от груди двумя руками	групповая	Игра в баскетбол по упрощенным правилам «Легкий мяч»
		2. П.И. «Метатель»	Научить выполнять передачу мяча от плеча одной рукой на дальность		
	3-4	3. П.И. «Попрыгунчик»	Научить ведению мяча одной рукой, на месте. Чередуя правую и левую руки.		
		4. П.И. «Передал, беги»	Научить работать в парах с мячами		
Апрель	1-2	Раздел №8 «Упражнения релаксации» 1. Упражнение	Научить выполнять расслабляющие упражнения, сидя на стульчиках	групповая	Выполнение комплекса релаксаций

		релаксации «Воздушный шарик»			под музыку «Дышим вместе с мамой»
		2. Упражнение релаксации «Полет в небо»	Научить выполнять расслабляющие упражнения, лежа на гимнастических матах		
	3-4	3. Упражнение релаксации «Необычная радуга»	Научить выполнять расслабляющие упражнения, лежа на гимнастических матах		
		4. Упражнение релаксации «Лифт»	Научить выполнять расслабляющие упражнения стоя		
Май	1-2	1. П.И «Гусеница»	Учить детей выполнять беговые упражнения самостоятельно, в парах и тройках		
		2. П.И. «Подбрось и перекинь»	Учить, подбрасывая мяч вверх, отбивать его на партнера		
	3-4	3. П.И. «Горячий мяч»	Научить передачи мяча в движении, работа в пара		
		4. Упражнение релаксации «Качели»	Научить выполнять расслабляющие упражнения		

Раздел 1. «Подвижные игры с элементами легкой атлетики» раздел содержит упражнения аэробной направленности. В него входят беговые, прыжковые упражнения, эстафеты и соревновательные элементы. Раздел направлен на развитие скоростно - силовых качеств детей.

Раздел 2. «Подвижные игры с элементами волейбола» раздел содержит упражнения на развитие ловкости. Работа с мячами способствует развитию внимания, мелкой моторики рук ребенка. Упражнения содержат элементы волейбола: набивание мяча над собой, удары по мячу правой или левой рукой.

Раздел 3. «Упражнения дыхательной гимнастики» раздел содержит упражнения на правильное развитие дыхания. Увеличения аэробного питания растущего организма ребенка.

Раздел 4. «Подвижные игры с мячами» в разделе используются различные виды мячей. Упражнения направлены на развитие различных физических качеств детей данного возраста.

Раздел 5. «Упражнения для самомассажа» раздел включает в себя упражнения по массажу верхних и нижних конечностей, туловища и головы. Упражнения направлены на улучшение кровотока в организме ребенка. .

Раздел 6.« Подвижные игры с элементами баскетбола» раздел содержит упражнения на развитие ловкости и выносливости. Работа с мячами способствует развитию внимания, мелкой моторики рук ребенка, умения ориентироваться в пространстве, взаимодействию с партнерами. Упражнения содержат элементы баскетбола.

Раздел 7. «Упражнения для релаксации» в этом разделе представлены различные упражнения для восстановления дыхания приведения организма в более спокойное состояние после выполнения физических нагрузок

Раздел № 8 «Закрепляющие темы» в этом разделе представлены различные упражнения на закрепления знаний из разделов с 1 -7.

Календарно - тематическое планирование

IV.Перспективный план по взаимодействию с родителями

№ п/п	Мероприятия	Сроки
1.	Анкетирование «Физическая культура и оздоровление» Консультация: «Значение режима дня для здоровья ребенка»	Октябрь
2.	Консультация: «Как формировать представление о здоровом образе жизни»	Ноябрь
3.	Консультация: «Закаливание - первый шаг на пути к здоровью»	Декабрь
4.	Консультация: «Подготовка одежды к занятиям физической культурой в зале и на улице»	Январь
5.	Консультация: «Проведем выходной с пользой»	Февраль

6.	Консультация: «Физическое воспитание ребенка в семье»	Март
7.	Консультация: «Влияние спортивных привычек в семье на здоровье ребенка»	Апрель
8.	Спортивный праздник «Мы спортивная семья!»	Май

V. Учебно-методическое обеспечение:

Для успешной реализации данной программы необходимо:

1. Технические средства обучения:	Магнитофон и аудиозаписи детских песен, гимнастические скамейки, спортивные маты, фитнес мячи, спортивные диски, легкоатлетические дуги (барьеры), шведская стенка, мячи разной модификации.
2. Учебно-наглядные пособия:	Гимнастические скамейки, спортивные маты, фитнес мячи, спортивные диски, легкоатлетические дуги (барьеры), шведская стенка, мячи разной модификации.

VI. Список литературы для педагогов:

1. Степаненкова Э. Я. «Методика физического воспитания». Издательский дом «Воспитание дошкольника», М., 2005г.
2. Степаненкова Э. Я. «Физическое воспитание в детском саду». М: Мозаика-Синтез, 2005г.
3. Глазырина Л.Д. «Физическая культура – дошкольникам». М.: Владос, 2002г.
4. Козырева О.В. «Оздоровительно-развивающие игры для дошкольников». М.: Просвещение, 2007г.
5. Тимофеева Е.А. «Подвижная игра с детьми младшего дошкольного возраста». – М., 1979г.
6. Вавилова Е.А. «Учите детей прыгать, бегать, лазать.» – М., 1983г.

7. Вавилова Е.А. «Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость». – М., 1981г.
8. Голощекина Н.П. «Лыжи в детском саду.» – М., 1977г.
9. Лескова Т.П. Бусинская П.П. «Общеразвивающие упражнения в детском саду». – М., 1981г.
10. Рунова М.А. «Двигательная активность в детском саду.» – М., 2000г.
11. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С. «Физкультурно-оздоровительная работа». – Волгоград, 2010г.

Список литературы для воспитанников:

1. Иллюстрации с изображением различных видов спорта (летний, зимний)
2. Иллюстрации со спортивным инвентарем.
3. Фото известных русских спортсменов разных времен.
4. Символы и атрибуты Олимпийских игр.
5. Демонстрационный материал по физической культуре (Плакаты по здоровому образу жизни)

