

Отдел образования администрации Кировского муниципального района
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования «Детско-юношеская спортивная школа «Патриот» п.
Кировский»

Принята
на заседании
методического совета
МБОУ ДО «ДЮСШ
«Патриот» п. Кировский»

Протокол № 1 от 02.09.2024

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО «ДЮСШ
«Патриот» п. Кировский»

М.С. Чужаков

2024 г.



Здоровый ребенок

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 5-7 лет
Срок реализации программы: 1 год

Безродная Евгения
Андреевна,
педагог дополнительного
образования

п. Кировский
2024

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы напрямую связана с возрастными особенностями детей дошкольного и младшего школьного возраста. Актуальность проблемы сохранения и укрепления здоровья дошкольников обусловлена еще и тем, что это период постепенной подготовки ребенка к систематическому обучению, к восприятию учебных нагрузок в школе. От состояния здоровья во многом зависит успешность обучения, работоспособность и адаптация ребенка к школьным нагрузкам. В условиях гуманизации образовательной среды возрастает роль сохранения здоровья ребенка как одного из факторов эффективности процесса обучения, определяющая в дальнейшем полноту реализации его жизненных целей и смыслов.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: стартовый (ознакомительный).

Отличительные особенности программы:

В занятия включаются упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе для формирования мышечного корсета, обеспечивающего поддержание правильной осанки. Большую роль для физического развития и интереса детей к занятиям по программе играют совместные занятия «ребенок + мама», предусмотренные учебным планом.

Адресат программы: воспитанники дошкольных образовательных учреждений и обучающиеся общеобразовательных организаций Кировского муниципального района в возрасте от 5 до 7 лет.

Количественный состав группы – 15-19 человек.

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академическим часа. Срок реализации программы – 36 недель, 1 год. Продолжительность образовательного процесса – 144 часа.

Формы проведения занятий: групповые, коллективные (соревнования).

Форма обучения: очная.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: укрепление здоровья детей дошкольного возраста средствами физических упражнений.

Задачи программы:

Воспитательные:

1. сформировать у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом;
2. воспитать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, навыки культурного и физически компетентного общественного поведения;

Развивающие:

1. развивать основные физические качества (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость);
2. формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
3. развить коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе, сотрудничество, общение.
4. формирование интереса к определенным видам двигательной активности;
5. воспитать дисциплинированность, смелость во время выполнения физических упражнений;
6. воспитать волевые качества.

Обучающие:

1. овладение «школой движений», т.е. обучение основам техники физических упражнений;
2. повышение функциональных возможностей основных систем организма для предстоящего обучения в школе;
3. формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;
4. формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности.

1.3. Содержание программы Учебный план

№ п/п	Названия разделов	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	2	2		Беседа
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	30	2	2 8	Сдача нормативов
3	Классическая аэробика	16	2	1 4	Контрольные упражнения
4	Фитбол- гимнастика	16	2	1 4	Беседа, наблюдение, контрольные упражнения
5	Корригирующая гимнастика	20	2	1 8	Беседа, наблюдение
6	Пальчиковая гимнастика	8		8	Контрольные упражнения
7	Упражнения с малым мячом	12		1 2	Беседа, наблюдение, контрольные упражнения
8	Элементы йоги	18		1 8	Наблюдение
9	Дыхательная гимнастика	12	2	1 0	Беседа, наблюдение
10	Я +МАМА	6		6	Игра
11	Итоговое занятие	4		4	Наблюдение; сдача нормативов, мониторинг детского развития
	ИТОГО	144	12	132	

Содержание учебного плана

1. Раздел: Основы знаний

Теория: Введение в тематику программы «Здоровый ребенок».

(Приложение № 1 «План конспект занятия»).

2. Раздел: Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика: Строевые упражнения. Шеренга, колонна, круг. Переход на ходьбу и бег, шаг. Остановка. Изменение скорости движения в строю.

3. Раздел: Классическая аэробика

Теория: Понятие аэробики и ее функции.

Практика: Маршевые простые шаги.

4. Раздел: Фитбол-гимнастика

Теория: Понятие фитбол-гимнастики и ее функции.

Практика: Игры с мячом.

5. Раздел: Корректирующая гимнастика.

Теория: влияние занятий корректирующей гимнастики на организм.

Практика: Комплексы упражнений для укрепления мышц спины. Игра "Сделай правильно".

6. Раздел: Пальчиковая гимнастика

Практика: Упражнения на работу мышц пальцев рук. Упражнения на подвижность суставов, вращательные движения. Игры: «Рожки да ножки», «На стене висит замок», «Изобрази букву (цифру) пальцами», сказка пальчиками «Репка».

7. Раздел: Упражнения с малыми мячами

Практика: Упражнения для мелкой моторики рук с пластилиновыми мячами («Массажный», «Фигурный»).

8. Раздел: Элементы йоги

Практика: Пассивное расслабление после напряжения отдельных мышечных групп.

9. Раздел: Дыхательная гимнастика

Теория: органы дыхания, правила дыхания.

Практика: Дыхательные упражнения адаптированные для детей: «Поворот», «Петух», «Насос», «Маятник», «Задувание свечи».

10. Раздел: «Я +МАМА»

Практика: Совместные фитнес – занятия с родителями:

Ходули. Ребенок встает на ступни взрослому (стоять можно как спиной, так и лицом друг к другу). Взрослый придерживает ребенка за корпус или под руки. Выполняются шаги на месте, при этом взрослый – ведущий, а ребенок – ведомый.

Подъемный кран. Исходное положение ноги на ширине плеч, ребенок стоит перед взрослым. Выполнять подъем ребенка как можно выше (идеально до прямых локтей) и опускать обратно на пол. При этом ребенок помогает, слегка отталкиваясь ногами от пола.

Маятник. Ребенок так же стоит перед взрослым, но ноги у него вместе. Родитель стоит ноги врозь и держит ребенка за корпус. Немного преподняв от пола, раскачиваем ребенка из стороны в сторону, словно маятник.

По волнам. Исходное положение лицо друг к другу, взявшись за поднятые в стороны руки, ноги на ширине плеч. Исполняются наклоны корпуса из стороны в сторону. При этом рассказываем четверостишие:

По волнам легко плывет

Пассажирских теплоход.

Скоро мы с тобой на нем

Океан переплывем

Паучок-1. Ребенок садится на пол и дает руки взрослому, который стоит сзади. Приподняв таз нужно ходить на согнутых ногах. Делать это можно во всех направлениях.

Паучок-2. Родитель приседает, упираясь руками в пол (паучок). Ребенок же садится на него лицом по ходу движения. Родитель везет свое чадо.

Передай мяч. Исходное положение лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Взрослый и ребенок лежат зеркально, ноги рядом, у одного из них в руках мяч. Задача сесть, передать мяч из рук в руки и вернуться в исходное положение.

Бревнышко. Ребенок ложится на пол, руки и ноги вместе. Родитель помогает ему перекатываться по полу.

11. Раздел: Итоговое занятие

Практика: открытое занятие для родителей, спортивный праздник.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- готовность обучающихся к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование проявления чувства ответственности, дисциплинированности, волевых усилий, навыков культурного и физически компетентного общественного поведения

Метапредметные результаты:

- обучающиеся приобретут физические, двигательные и коммуникативные навыки и умения;
- обучающиеся будут иметь интерес к определенным видам двигательной активности;
- обучающиеся приобретут дисциплинированность, смелость во время выполнения физических упражнений, а также волевые качества.

Предметные результаты:

- знать основы техники фитнес-направлений;
- знать основы здорового образа жизни и представления о своём теле;
- владеть знаниями, умениями и навыками в области технологии сохранения, поддержания и укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение.

Инструменты, материалы и оборудование:

Для успешной реализации программы имеется:

- актовый и спортивный зал;
- спортивный инвентарь:
- мешочки с песком;
- гантели;

- веревки;
- флажки;
- платочки;
- фитбольные и пластизолевые мячи («Фигурный», «Массажный»)
- гимнастические коврики;
- канат;
- обручи;
- ребристые дорожки, дорожки со следами, массажные коврики, ориентиры;
- музыкальная аппаратура;
- фонотека: музыка для занятий.

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение.

Организация учебного процесса предполагает наличие у педагога комплекта учебно-методического материала, инструкции, дидактический пособия, инструкции по технике безопасности, видеоуроки.

Информационное обеспечение: мультимедийные презентации, интернет источники.

приложение № 1 «План-конспект занятия по теме: «Азбука здоровье.

Мое тело, мой организм»;

приложение № 2 «Комплексы упражнений для профилактики нарушений осанки»;

приложение № 3 «Комплекс упражнений направленных на укрепление мышц стопы»;

приложение № 4 «Упражнений для профилактики плоскостопия в картинках»;

приложение № 5 «Пальчиковые игры»;

приложение № 6 «Методика выполнения упражнений асанам йоги»;

приложение № 7 «Йога для детей: упражнения в картинках» ;

приложение № 8 «Картотека дыхательных упражнений»;

приложение № 9 «Комплекс парных физических упражнений взрослого с ребенком».

Литература для педагога

1. Капилевич, Л. В. Общая и спортивная анатомия: учебное пособие / Л. В. Капилевич, К. В. Давлетьярова. – Томск: изд-во Томского политехнического университета, 2008. – С.98.
2. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова М.М. Методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений. – М., 2008.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - С.176.
4. Теория и методика фитнес-тренировки: Учебник персонального тренера. – М., 2010.
5. Фитнес- программы для детей //Фитнес и здоровье. - 2009.-№ 4. – С.6

Список литературы, рекомендованный родителям

1. Агаджанова С. Н. Закаливание организма дошкольника; Детство-Пресс - Москва, 2011. – С.329.
2. Кириллова Ю. А. О здоровье всерьез. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия у дошкольников; Детство-Пресс - Москва, 2010. – С.832.
3. Пирсон Алан, Хокинс Дэвид. Школа мгновенной реакции, ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей 4-11 лет; АСТ, Астрель - Москва, 2011. – С.320.
4. Харченко Т. Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников; Детство-Пресс -Москва, 2010. – С.378.

Нормативно-правовая база:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным

общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства образования Приморского края от 31.03.2022 г. №23- а-330 «Об утверждении методических рекомендаций по составлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

- СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования;

- Локальные нормативные документы МБОУ ДО «ДЮСШ «Патриот» п.Кировский Кировского района».

Интернет- ресурсы:

1. Мастер-класс по детскому фитнесу

<https://www.maam.ru/detskijasad/master-klas-dlja-pedagogov-detskii-fitness-854232.html>

2. Фитнес-технологии для дошкольников

<https://znanio.ru/media/master-klasse-dlya-pedagogov-dou-fitness-tehnologii-dlya-doshkolnikov-2616662>

3. Мастер-класс для педагогов «Физическое воспитание детей

посредством фитнеса» https://a2b2.ru/methods/40088_master_-_klass_dlya_pedagogov_po_step_aerobike_v_dou/

2.2. Формы аттестации и оценочные материалы

Цель мониторинга – получение информации о ходе образовательного процесса и повышение его эффективности. Диагностика ведется при сдаче нормативов на разных этапах обучения.

Объектами мониторинга являются:

- знание и соблюдение правил техники безопасности;
- практические знания и умения;
- степень самостоятельности в практической деятельности;

- развитие физических способностей.

Критериями оценки знаний, умений и навыков, обучающихся являются:

- уровень предусмотренных программой теоретических знаний;
- уровень выполнения практических заданий;
- степень самостоятельности в работе;
- время, затраченное на выполнение работы.

В течение занятий ведется наблюдение за действиями каждого обучающегося, правильностью выполнения заданий, за проявлением индивидуальных особенностей, развитием физических способностей.

Система отслеживания, контроля и оценки результатов процесса обучения программы имеет три основных элемента:

1. Определение начального уровня умений и навыков и физического развития обучающихся;
2. Текущий контроль;
3. Итоговый контроль.

Входной контроль осуществляется в начале обучения по программе, имеет своей целью выявить исходный уровень подготовки обучающихся. Формами контроля являются: наблюдение.

Текущий контроль проводится в течение всего времени обучения. Цель текущего контроля – определить степень и скорость усвоения каждым обучающимся материала. Формы контроля:

1. Наблюдение– форма контроля, которая позволяет педагогу получить достаточно полные данные об обучающемся: и уровень его знаний, умений по предмету, и отношение к обучению, степень его познавательной активности, сознательности, и умение мыслить, решать самостоятельно различного рода задачи;
2. Сдача нормативов - форма контроля, которая позволяет педагогу отследить выполнение контрольных упражнений по разделу;
3. Контрольные упражнения - форма контроля, которая позволяет педагогу отследить выполнение контрольных упражнений по теме;

4. Беседа - специальная беседа педагога с учащимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний по определенному разделу, теме и т.д.

5. Игра - различные виды дидактических игр помогают закрепить и расширить предусмотренные программой знания, умения и навыки. Использование игровых заданий делает занятие интересным. Игру стоит проводить с отчетливо-познавательной целью. Хорошо, если процесс игры предусматривает разные формы деятельности: движение, размышление, соревнование, сотрудничество, оценку действий товарища и т. д.

Промежуточная аттестация проводится по итогам обучения за полугодие, с 15 декабря по 30 декабря, в форме тестирования (выполнение контрольных упражнений). Уровень знаний, умений и навыков обучающихся оценивается на промежуточной аттестации по системе, отраженной в дополнительной общеобразовательной программе.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной программы по завершению всего периода обучения по программе. Форма контроля: оценивание качества и скорость выполнения упражнений.

Показатели и индикаторы успешности развития детей

	ФИ ребенка		
	Сентябрь	Декабрь	Май
Ребенок правильно выполняет все виды основных движений. Выполняет упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции. Сохраняет правильную осанку. Активно участвует в играх. Проявляет дисциплинированность, выдержку, самостоятельность и творчество в двигательной деятельности, демонстрирует красоту, грациозность.			

Критерии оценки:

- балла – проявляет осознанность, активность, самостоятельность, систематичность, целенаправленность.
 - 2 балла – проявляет ситуативный интерес, частично делает с помощью взрослого.
 - 1 балл – проявляет слабый интерес, не обходится без помощи взрослого.
- Согласно учебному плану, в программу включены следующие формы контроля:
- наблюдение;
 - опрос (устный) предполагает вопросы по теоретической части программы;
 - контрольные упражнения, сдача нормативов;

2.3.Методические материалы

Основные способы обучения – проведение комбинированных и практических занятий в течение учебного года.

Для повышения интереса к занятиям рекомендуется применять различные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом для показа упражнений, наглядных пособий.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный.

Практические умения и навыки реализуются в процессе различных форм учебных занятий, закрепляются в процессе спортивных соревнований или праздников.

Формы занятий:

- беседы
- игры

Совокупность творческих методов обучения имеет не только образовательный и развивающий потенциал, а также выполняет функцию воспитания.

В занятия включаются упражнения преимущественно комплексного воздействия. Учитывая быструю утомляемость детей 5-6 лет, необходимо избегать чрезмерных физических усилий при выполнении физических упражнений и менять виды деятельности каждые 10-12 минут.

Использование музыкального сопровождения на занятиях создает положительный эмоциональный фон для повышения работоспособности занимающихся. Но при всем этом, музыкальные произведения должны быть доступны пониманию детей.

2.4.Календарный учебный график:

Этапы образовательного процесса	1 год	
Продолжительность учебного года, неделя	36	
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	09.09.2024 - 31.12.2024
	2 полугодие	09.01.2025 - 31.05.2025
Возраст детей, лет	5-7	
Продолжительность занятия, час	2 академических часа	
Режим занятия	2 раза/нед	
Годовая учебная нагрузка, час	144	

Календарный план воспитательной работы

п/п	Направления воспитательной деятельности	Название мероприятия	Сроки проведения	Форма проведения
1.	Общекультурное	Спартакиада дошкольников	октябрь	Соревнования «Веселые старты»
2.	Общекультурное направление	Новогодний серпантин	декабрь	Спортивно-игровое мероприятие
3.	Семейное направление	МАМА+Я	март	Соревнования «Веселые старты»
4.	Гражданско-патриотическое направление	«Победа за нами»	май	Военно-спортивная эстафета

Список литературы

1. Шарманова С.А. Гимнастика в детском саду -"Во саду ли, в огороде": вторая младшая группа // Дошкольное воспитание. - 2020. - С. 83-88
2. Голинына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. - М: Издательство Московского университета, 2020.
3. Сулим Е.В. Детский фитнес. Физическое развитие детей 5-7 лет. ФГОС ДО – 2021
4. Психология спорта: учебник / Е. П. Ильин. - Санкт-Петербург: Питер, 2019. – С.352.

Сетевые ресурсы:

5. Физическая культура для дошкольного возраста / под ред. Э.С. Вильчковский [Электронный ресурс]: <https://doshkolniki.org/obrazovanie/fizkultura/fizicheskaya-kultura-detej-doshkolnogo-vozrasta-vilchkovskij.html> (дата обращения 18.08.2023)