

Управление образования администрации
МО «Устьянский муниципальный район»

МБОУ «Начальная школа – детский сад М. Монтессори»

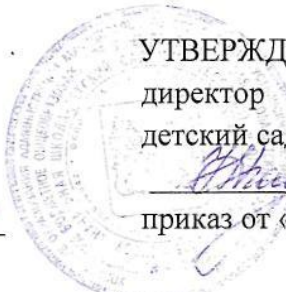
РАССМОТРЕНО

педагогическим советом МБОУ
«Начальная школа – детский сад
М Монтессори»

Протокол «14» мая 2020г. № 4

УТВЕРЖДЕНА

директор «МБОУ «Начальная школа –
детский сад М Монтессори»

 /Агафонова Н.Н.

приказ от «15» мая 2020 г. № 31/104

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Я хочу здоровым быть»
(Общая физическая подготовка)

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
педагог дополнительного
образования
Никитинская Нина Васильевна

п. Октябрьский 2020г.

Содержание

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи.....	4
1.3. Содержание программы	5
1.3.1. Учебно-тематический план. Модуль 1	5
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана. Модуль 1.....	6
1.3.3. Планируемые результаты. Модуль 1	7
1.3.4. Учебно-тематический план. Модуль 2	8
1.3.5. Содержание учебно-тематического плана. Модуль 2	9
1.3.6. Планируемые результаты. Модуль 2	10
Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	11
2.1.1. Календарный учебный график. Модуль 1	11
2.1.2. Календарный учебный график. Модуль 2	14
2.2. Условия реализации программы	17
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.....	17
2.4. Список литературы.....	18

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1.Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровейка» (общая физическая подготовка), (далее Программа) относится к физкультурно-спортивной направленности. Реализация её осуществляется в «МБОУ «Начальная школа – детский сад М Монтессори»» (п.Октябрьский, Устьянского района, Архангельской области).

Особенностью данной Программы является физическое воспитание дошкольников посредством разнообразных форм работы, которые способствуют функционированию и совершенствованию детского организма. Повышению его работоспособности, делают его стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды, т. е. создают условия для того, чтобы все дети росли здоровыми. Занятия общей физической подготовкой проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Программа занятий по общей физической подготовке составлена на основе материала, который дети изучают на занятиях по физической культуре. Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. Данной Программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Материал распределен от простого к сложному. Упражнения подобраны и составлены в соответствии с учебными, оздоровительными и воспитательными целями занятия.

Актуальность Программы обусловлена «Концепцией развития дополнительного образования детей (от 04.09.2014 №1726-р), где сказано, что на современном этапе содержание дополнительных образовательных программ должно быть ориентировано на удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Новизна Программы состоит в том, что в ней учтены и адаптированы к возможностям детей дошкольного возраста основные упражнения из разделов гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные и спортивные игры.

Педагогическая целесообразность программы определяется прежде всего, потребностью детей в движении, содействует развитию потребности самостоятельно заниматься физической культурой.

Программа имеет базовый уровень. Для обучения по Программе привлекаются дети старшего дошкольного возраста, проявляющие интерес к физической культуре и спорту. Форма обучения очная: специально организованные занятия.

Место проведения: спортивный зал

Срок реализации программы – 1 год.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу, итого – 3 часа в неделю. Учебный план состоит из двух модулей. Первый модуль - с сентября по декабрь – 48 часов, 2 модуль: с января по май – 60 часов, итого – 108 часов. Начало учебного года – 01.09, окончание – 31.05

1.2.Цель и задачи программы

Цель: Формирование основ здорового образа жизни, повышение уровня физической подготовленности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- обучать новым видам упражнений, совершенствовать умения и навыки детей в движениях
- обучать приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Развивающие:

- развивать основные физические качества (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость);

Воспитательные:

- воспитывать умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

1.3 Содержание программы

Для наиболее успешного выполнения поставленных задач программа состоит из двух разделов:

1. Теоретический (беседы, обсуждения, рассказ, инструктаж, просмотр видеоматериалов и презентаций),
2. Практический, включающий в себя следующие виды: знания о физической культуре, легкая атлетика, подвижные игры с элементами спортивных игр, гимнастика, контрольные нормативы.

Задания по этим видам практических занятий тесно связаны и чередуются в логической последовательности в соответствии с содержанием тем.

1.3.1. Учебно-тематический план. Модуль 1.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1.	Знания о физической культуре	1	-	1	Собеседование
2.	Легкая атлетика	1	13	14	выполнение контрольных упражнений
3.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	18	19	выполнение контрольных упражнений
4.	Гимнастика	1	12	13	зачетное занятие
5.	Соревнования, контрольные нормативы	-	1	1	соревнование
	Итого:			48	

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана. Модуль 1.

Раздел 1. Знания о физической культуре.

Теория: знакомство с правилами поведения в спортивном зале при проведении занятий, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Практика: Экскурсия по спортивному залу.

Раздел 2. Легкая атлетика.

Теория: Значение занятий физической культурой для организма, правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице.

Практика: Ходьба, бег, прыжки, метание мяча в цель и на дальность, преодоление полосы препятствий.

Раздел 3. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Теория: Специальные технические приемы перемещения, передачи мяча, правила поведения на занятиях

Практика: Ведение мяча на месте и в движении, ловля и передача мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры.

Раздел 4. Гимнастика

Теория: Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.

Практика: Построения и перестроения, общеразвивающие упражнения, упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, упражнения на бревне, группировка, перекувы, лазание, перелазание, равновесие, преодоление полосы препятствия.

Раздел 5. Соревнования, контрольные нормативы, эстафеты

Теория: соревнований, их организация и проведение.

Практика: Участие в соревнованиях на уровне ОУ

1.3.3. Планируемые результаты. Модуль 1.

Задачи программы:	Основные термины, понятия, определения.	Обучающиеся будут знать	Обучающиеся будут уметь
- обучать новым видам упражнений, совершенствовать умения и навыки детей в движениях - обучать приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.	правила безопасного поведения на занятиях; правила проведения соревнований;	как правильно распределять свою физическую нагрузку	овладеют новыми видами движений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.
- развивать основные физические качества (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость);	последовательность выполнения работы.	правила техники безопасности и поведения на занятиях	правильно выполнять упражнения на развитие физических качеств: гибкость, ловкость, выносливость, силу, быстроту.
- воспитывать умения действовать в коллективе; - воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи; -воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.	дисциплинированность, взаимопомощь.	систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье	организовывать и проводить игры самостоятельно самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий педагога

1.3.4. Учебно-тематический план. Модуль 2

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1.	Знания о физической культуре	1	-	1	выполнение контрольных упражнений
2.	Легкая атлетика	1	16	17	выполнение контрольных упражнений
3.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	-	12	12	зачетное занятие
4.	Гимнастика	-	7	7	соревнование, выполнение контрольных упражнений
5.	Лыжная подготовка	1	20	21	
6.	Соревнования, контрольные нормативы, эстафеты	-	2	2	
	Итого:			60	

1.3.5. Содержание учебно-тематического плана. Модуль 2.

Раздел 1. Знания о физической культуре.

Теория: Распорядок дня и двигательный режим.

Раздел 2. Легкая атлетика.

Теория: Значение занятий физической культурой для организма, правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице.

Практика: Ходьба, бег, прыжки, метание мяча в цель и на дальность, преодоление полосы препятствий.

Раздел 3. Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Теория: Специальные технические приемы перемещения, передачи мяча, правила поведения на занятиях

Практика: Ведение мяча на месте и в движении, ловля и передача мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры.

Раздел 4. Гимнастика.

Теория: Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.

Практика: Построения и перестроения, общеразвивающие упражнения, упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, упражнения на бревне, группировка, перекувытки, лазание, перелезание, равновесие, преодоление полосы препятствия.

Раздел 5. Лыжная подготовка.

Теория: одежда для занятий лыжной подготовкой, правила техники безопасности на занятиях

Практика: Ступающий, скользящий шаг, подъем «Лесенкой», спуск с пологого склона, повороты переступанием. Соревнования. Ходьба на лыжах 300м.

Раздел 6. Соревнования, контрольные нормативы, эстафеты.

Теория: Роль соревнований в спортивной подготовке.

Практика: Участие в соревнованиях на уровне ОУ

1.3.6. Планируемые результаты. Модуль 2.

Задачи программы:	Основные термины, понятия, определения.	Учащиеся будут знать	Учащиеся будут уметь
- обучать новым видам движений; - совершенствовать двигательные умения и навыки; - обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях	правила безопасного поведения на занятиях; правила проведения соревнований;	как правильно распределять свою физическую нагрузку	овладеют новыми видами движений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.
- развивать основные физические качества (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость); - развивать совершенствование навыков и умений игры;	последовательность выполнения работы.	правила техники безопасности и поведения на занятиях	разовьют основные физические качества: гибкость, ловкость, выносливость, силу, быстроту.
- воспитывать умения действовать в коллективе; - воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи; -воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.	дисциплинированность, взаимопомощь.	что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье	сформированы такие качества личности как организованность, целеустремленность, коммуникабельность, дружелюбие.

Раздел 2 «Комплекс организационно - педагогических условий»

2.1.1. Годовой учебный календарный график. Модуль 1

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	<i>Знания о физической культуре.</i>				<i>1 ч</i>		
1.1				Теоретическое занятие.	1/0	Знакомство с правилами поведения в спортивном зале при проведении занятий, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.	Собеседование
2.	<i>Легкая атлетика.</i>				<i>14 ч</i>		
2.1				Теоретическое занятие.	1/0	Значение занятий физической культурой для организма, правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице.	Собеседование
2.2				Практическое занятие.	0/1	Построения и перестроения. Сочетание различных видов ходьбы, бега.	Наблюдение
2.3				Практическое занятие.	0/1	Бег с изменением направления, ритма и темпа	Наблюдение
2.4				Практическое занятие.	0/1	Прыжки на одной ноге, на двух на месте, прыжки с продвижением вперед	Наблюдение
2.5				Практическое занятие.	0/1	Бег 30м с учетом времени	Наблюдение
2.6				Практическое занятие.	0/1	Челночный бег 3x10м	Наблюдение
2.7				Практическое занятие.	0/2	Прыжок в длину с места	Наблюдение
2.8				Практическое занятие.	0/1	Метание по горизонтальной цели	Наблюдение
2.9				Практическое занятие.	0/1	Метание по вертикальной цели	Наблюдение

2.10				Практическое занятие.	0/1	Метание малого мяча на дальность	Наблюдение
2.11				Практическое занятие.	0/1	Прыжки через короткую скакалку	Наблюдение
2.12				Практическое занятие.	0/2	Прыжки в высоту с разбега	Наблюдение
3.	<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр.</i>				19ч		
3.1				Теоретическое занятие.	1/0	Специальные технические приемы перемещения, передачи мяча, правила поведения на занятиях	Собеседование
3.2				Практическое занятие.	0/1	Подбрасывание и ловля мяча с хлопком	Наблюдение
3.3				Практическое занятие.	0/1	Подбрасывание и ловля мяча с поворотом	Наблюдение
3.4				Практическое занятие.	0/2	Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте	Наблюдение
3.5				Практическое занятие.	0/2	Отбивание мяча правой и левой рукой в движении	Наблюдение
3.6				Практическое занятие.	0/1	Бросание и ловля мяча с отскоком о стену	Наблюдение
3.7				Практическое занятие.	0/1	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди	Наблюдение
3.8				Практическое занятие.	0/2	Передача мяча из-за головы стоя на месте	Наблюдение
3.9				Практическое занятие.	0/1	Передачи мяча с отскоком от пола	Наблюдение
3.10				Практическое занятие.	0/2	Отбивать от груди мяч двумя руками о стенку	Наблюдение
3.11				Практическое занятие.	0/2	Снизу двумя руками отбивать мяч о стенку и ловить его после отскока об пол	Наблюдение
3.12				Практическое занятие.	0/1	Броски мяча в баскетбольную корзину способом от груди.	Наблюдение
3.13				Практическое занятие.	0/1	Бросок мяча в баскетбольную корзину способом из-за головы	Наблюдение
3.14				Практическое занятие.	0/1	п/и с мячом «Охотники и утки»	Наблюдение

4.	Гимнастика.				13ч		
4.1.				Теоретическое занятие.	1/0	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями.	Собеседование
4.2.				Практическое занятие. Просмотр видеофильма	0/1	Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из колоны по одному в колонну по два	Наблюдение
4.3.				Практическое занятие.	0/1	Общеразвивающие упражнения без предметов	Наблюдение
4.4.				Практическое занятие.	0/2	Упражнения на гимнастической скамейке	Наблюдение
4.5.				Практическое занятие.	0/2	Упражнения на гимнастической стенке	Наблюдение
4.6.				Практическое занятие.	0/2	Упражнения на бревне	Наблюдение
4.7.				Практическое занятие.	0/2	Группировка, перекаты	Наблюдение
4.8.				Практическое занятие.	0/2	Преодоление полосы препятствия	Наблюдение
5.	Соревнования, контрольные нормативы, эстафеты				1ч		
5.1						Зачетное занятие	Контрольные упражнения.
					48ч		

2.1.2. Годовой календарный график. Модуль 2.

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	<i>Знания о физической культуре.</i>				<i>1 ч</i>		
1.1				Теоретическое занятие.	1/0	Распорядок дня и двигательный режим.	Собеседование
2.	<i>Легкая атлетика.</i>				<i>17 ч</i>		
2.1				Теоретическое занятие.	1/0	Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице.	Собеседование
2.2				Практическое занятие.	0/2	Прыжки через короткую скакалку	Наблюдение
2.3				Практическое занятие.	0/3	Прыжки в высоту с разбега	Наблюдение
2.4				Практическое занятие.	0/2	Прыжок в длину с места	Наблюдение
2.5				Практическое занятие.	0/1	Метание по горизонтальной цели	Наблюдение
2.6				Практическое занятие.	0/1	Метание по вертикальной цели	Наблюдение
2.7				Практическое занятие.	0/2	Метание малого мяча на дальность	Наблюдение
2.8				Практическое занятие.	0/2	Преодоление полосы препятствий	Наблюдение
2.9				Практическое занятие.	0/2	Челночный бег 3х10м	Наблюдение
2.10				Практическое занятие.	0/1	Бег 30м с учетом времени	Наблюдение
3.	<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр.</i>				<i>12ч</i>		
3.1				Практическое занятие.	0/1	Подбрасывание и ловля мяча с хлопком	Собеседование
3.2				Практическое занятие.	0/1	Подбрасывание и ловля мяча с поворотом	Наблюдение
3.3				Практическое занятие.	0/1	Бросание и ловля мяча с отскоком о стену	Наблюдение
3.4				Практическое занятие.	0/1	Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте	Наблюдение
3.5				Практическое занятие.	0/1	Отбивание мяча правой и левой рукой в	Наблюдение

						движении	
3.6				Практическое занятие.	0/1	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди	Наблюдение
3.7				Практическое занятие.	0/1	Передача мяча из-за головы стоя на месте	Наблюдение
3.8				Практическое занятие.	0/1	Передачи мяча с отскоком от пола	Наблюдение
3.9				Практическое занятие.	0/1	Броски мяча в баскетбольную корзину способом от груди.	Наблюдение
3.10				Практическое занятие.	0/3	п/и с мячом «Защищай товарища»	Наблюдение
4.	Гимнастика.				7ч		
4.1.				Практическое занятие.	0/1	Построения и перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по два	Наблюдение
4.2.				Практическое занятие.	0/1	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой	Наблюдение
4.3.				Практическое занятие.	0/1	Упражнения на гимнастической скамейке	Наблюдение
4.4.				Практическое занятие.	0/1	Упражнения на гимнастической стенке	Наблюдение
4.5.				Практическое занятие.	0/1	Упражнения на бревне	Наблюдение
4.6.				Практическое занятие.	0/1	Группировка, перекаты	Наблюдение
4.7.				Практическое занятие.	0/1	Преодоление полосы препятствия	Наблюдение
5.	Лыжная подготовка				21ч		
5.1				Теоретическое занятие.	1/0	Одежда для занятий лыжной подготовкой, правила техники безопасности на занятиях	Собеседование
				Практическое занятие.	0/3	Ступающий шаг	Наблюдение
				Практическое занятие.	0/4	Скользкий шаг	Наблюдение
				Практическое занятие.	0/3	Подъем «Лесенкой»	Наблюдение
				Практическое занятие.	0/3	Спуск с пологого склона	Наблюдение
				Практическое занятие.	0/2	Повороты переступанием	Наблюдение
				Практическое занятие.	0/4	Ходьба на лыжах 300м	Наблюдение
				Практическое занятие.	0/1	Соревнования	Контрольные

							упражнения
6.	<i>Соревнования, контрольные нормативы, эстафеты</i>				2ч		
6.1				Практическое занятие.	0/2	Зачетное занятие (контрольные тестирования)	Контрольные упражнения.
					60ч		

2.2. Условия реализации программы.

- Помещение для занятий: Физкультурный зал с соблюдением СанПИН (Освещение, вентиляция).
- Спортивный инвентарь, оборудование: гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, бревна, скакалки, мешочки набивные (масса 100г), мячи резиновые, мячи малые, стойки для прыжков в высоту, маты гимнастические, дуги для подлезания, лыжи, рулетка, секундомер, аптечка медицинская.
- Оборудование ТСО: Компьютер с учебным программным обеспечением, ноутбук, наличие выхода в интернет, демонстрационный экран, принтер.
- Методические материалы: методическая и специальная литература, материалы Интернет-сайтов.
- Видеоматериалы, презентации

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.

В процессе всего учебного года происходит постоянный контроль освоения учащимися навыков и умений, предусмотренных программой. Это контролируется путем: наблюдения, тестирования.

Виды контроля:

- Текущий контроль умений и навыков – в процессе наблюдения за индивидуальной работой ребенка.
- Самоконтроль.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей физической подготовке.

Открытое мероприятие для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Список литературы.

1. Будинская, В.Г. Общеразвивающие упражнения в детском саду / В.Г. Будинская, В.И. Васюкова, Г.П. Лескова. - Москва, 1997.
2. Вавилова, Е.И. Развивайте у дошкольников силу, ловкость, выносливость / Е.И. Вавилова. - Москва, 1986. - текст: непосредственный
3. Вавилова, Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать / Е.Н. Вавилова. - Москва, 1983. - текст: непосредственный
4. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. «Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет» Москва 2007. - текст: непосредственный
5. Викулов, А.Д. Развитие физических способностей детей / А.Д. Викулов, И.М. Бутин. - Ярославль, 1996. - текст: непосредственный
6. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду / Т.И. Осокина. -М.: Просвещение, 1986. - текст: непосредственный
7. Осокина, Т.И. Физические упражнения для дошкольников / Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева. - Москва: Просвещение, 1996. - текст: непосредственный
8. Семёнова, Т. Воспитание ловкости у старших дошкольников / Т. Семёнова Текст непосредственный// Дошкольное воспитание. - 2006. - № 12. -с
9. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду/ Э.Я Степаненкова.-Москва, 2005. - текст: непосредственный
10. Хабарова Т.В. «Развитие двигательных способностей старших дошкольников» - издательство Детство-пресс, 2010. - текст: непосредственный