

Управление образования администрации
Рыбинского муниципального района

Муниципальное учреждение
дополнительного образования
«Центр творчества и развития «Город мастеров»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУ ДО ЦТР «Город мастеров»
 Т.В. Барбарич
«31 августа 2020 г.

принята
педагогическим советом
Протокол № 2
от «31 августа 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Неспособь»

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации: 1 год

Шестиперова Татьяна Юрьевна,
педагог дополнительного образования

Рыбинский муниципальный район
2020 год

Содержание

1. Пояснительная записка.....	2
- нормативные документы	
2. Цель и задачи.....	2
3. Содержание программы.....	3
3.1 Учебный план.....	3
3.2 Содержание учебного плана.....	4
4. Планируемые результаты.....	5
5. Календарный учебный график.....	6
6. Условия реализации программы.....	7
7. Оценочные материалы. Формы аттестации.....	8
8. Методические материалы.....	9
9. Список информационных источников.....	10

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Непоседы» (далее – программа) разработана на основе следующих нормативных документов:
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.

- «Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования»» (Утверждена Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642; ред. от 26.04.2018).
- «Концепция развития дополнительного образования детей» (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р).
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р).
- Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (Утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам; протокол от 30 ноября 2016 г. N 11).
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Актуальность программы объясняется повышением значимости физического развития детей дошкольного возраста в системе подготовки к школе. Физическое воспитание занимает особое место, так как является не только важным фактором укрепления здоровья детей, но средством всестороннего развития личности ребенка. Физическая готовность определяется состоянием здоровья, уровнем морфофункциональной зрелости организма ребенка, включая развитие двигательных навыков и качеств (тонкая моторная координация), физическую и умственную работоспособность.

Новизна программы в том, что через организованную игровую деятельность ребенок получит возможность проявить личностные качества и творчество, накопить двигательный опыт, развивать и совершенствовать мелкую и крупную моторику, учиться контролировать эмоций и переживаний, социализируется.

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Непоседы» рассчитана на обучающихся дошкольного возраста 5-7 лет.

Форма обучения очная или смешанная. Формируется творческое объединения детей одного возраста или разновозрастные группы. Количество часов по каждой теме может добавляться или сокращаться за счёт содержания, изменяться последовательность разделов и тем в зависимости от задач, которые корректирует педагог в течение учебного года. Реализация программы осуществляется за 1 год, 36 часов, что соответствует 1 часу в неделю, (продолжительность часа -30 мин.). Оптимальная численность группы от 13 до 25 воспитанников.

2.Цель программы

Совершенствование физического развития детей старшего дошкольного возраста, воспитание потребности ведения здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные:

- обогащать двигательный опыт детей;
- формировать навыки здорового образа жизни;
- расширять познавательный кругозор детей через игру;

Развивающие:

- совершенствовать речь детей;
- развивать игровую деятельность детей;

Воспитательные:

- воспитывать у детей проявление честности, справедливости через игру;
- воспитывать взаимоотношения детей в игре;

3. Содержание программы

Учебный план

№ п\п	Тема занятий	Кол-во часов\ дата
----------	--------------	--------------------

		всего	теория	практика
I.	Вводное занятие « <i>Что такое игра?</i> »	1	1	
II.	Игры	34		34
III.	Итоговое занятие	1	1	
	Итого:	36	2	34

Содержание учебного плана

Введение

«Что такое игра?»

Ознакомление с содержанием работы по программе «*Игры наших бабушек*» просмотр слайдов на мультимедия. Игры с бегом. «*Птицы без гнезда*», «*Вызов номеров*», «*Космонавты*», «*Ловушка бери ленту*».

Закрепление умения выполнять бег в разных направлениях. Развитие быстроты, выносливости, ловкости

Игры с прыжками. «*Кролики*», «*Рыбаки и рыбки*», «*Не попадись*», «*Волки во рву*». Закрепление умения энергично отталкиваться от опоры.

Совершенствование умения выполнять различные прыжки.

Игры на развитие ловкости. «*Ловля обезьян*», «*Перелёт птиц*», «*Медведь и пчёлы*». Закрепление умения лазать, подлезать разными способами.

Развитие ловкости, гибкости, быстроты.

Игры с метанием. «*Шмель*», «*Перестрелки*», «*Охотники и зайцы*», «*Меткий стрелок*». Закрепление умения сочетать замах и бросок при метании

предмета в горизонтальную цель. Развитие силы, меткости, глазомера. Игры-

эстафеты. «*Эстафеты с мячом*», «*Эстафеты со скакалкой*», «*Игры-*

забавы», «*Весёлые старты*». Воспитание стремления участвовать в играх с

элементами соревнования. Развитие выносливости, быстроты, ловкости, силы, гибкости.

Игры для ОФП. «Веребочка», «Маленький гимнаст», «Восточный официант», «Ловкие ноги». Развитие координации движения. Формирование правильной осанки, плоскостопия, улучшение функции дыхания. Развитие выносливости, ловкости, быстроты, силы, гибкости, равновесия.

Игры на внимание. «Запрещенные движения», «Трамвай», «Обманные движения», «Делай наоборот», «Лес, болото, море».

Хороводные игры . «Ворон», «Как на тоненький ледок», «Березка», «Вышел Ваня погулять». Развитие и умения выполнять движения в соответствии с характером песни, самостоятельно двигаться под текст. Упражнять в ходьбе в разных направлениях.

Музыкальные игры. «Хлоп-хлоп», «Мартышки», «Хлопни-топни», «Затейники». Развитие и умения выполнять движения в соответствии с ритмом музыки, самостоятельно двигаться в такт музыки. Упражнять в различных танцевальных движениях. Выполнять движения синхронно.

Итоговое занятие, контроль

4. Планируемые результаты реализации программы:

Дети должны знать:

- о факторах, влияющих на здоровый образ жизни;
- несколько разнообразных подвижных игр;
- правила игры и;
- правила безопасного поведения во время игры.

Дети должны уметь:

- самостоятельно организовать игру с товарищами,
- соблюдать правила безопасного поведения во время игры;
- брать на себя роль ведущего;
- договариваться, уступать принимать и оказывать помощь во время игр.

5. Учебно-календарный план

№ п\п	Тема занятий	Кол-во часов\ дата	Форма	Вид контроля
-------	--------------	--------------------	-------	--------------

			занятия	
1.	Введение « <i>Что такое игра?</i> »	1		Беседа Входной контроль (викторина)
2.	Игра на развитие ловкости Хороводная игра	1		Игра
3.	Игра с бегом Игра для ОФП	1		Игра
4.	Игра с метанием Игра на ОФП	1		Игра
5.	Игра на внимание Игра с метанием	1		Игра
6.	Игра с прыжками Игра на внимание	1		Игра
7.	Хороводная игра Игра с прыжками	1		Игра
8.	Игра на развитие ловкости Хороводная игра	1		Игра
9.	Игра для ОФП Игра на развитие ловкости	1		Игра
10.	Игра с бегом Игра для ОФП	1		Игра
11.	Игра на ОФП Музыкальная игра	1		Игра
12.	Игра на внимание Игра с бегом	1		Игра
13.	Хороводная игра Игра с прыжками	1		Игра
14.	Игра с метанием Хороводная игра	1		Игра
15.	Игры-эстафеты Эстафеты с мячом	1		Игра Промежуточный контроль (тест)
16.	Игры с метанием Игры для ОФП	1		Игра
17.	Музыкальная игра Игра с метанием	1		Игра
18.	Игра на внимание Игра на ловкость	1		Игра

19.	Игра с бегом Игра на внимание	1		Игра	
20.	Хороводная игра Игра с бегом	1		Игра	
21.	Игра с прыжками Хороводная игра	1		Игра	
22.	Музыкальная игра Игра для ОФП	1		Игра	
23.	Игры-эстафеты	1		Игра	
24.	Игра с метанием Игра для ОФП	1		Игра	
25.	Игра на ловкость Игра с метанием	1		Игра	
26.	Игра для ОФП Игра с прыжками	1		Игра	
27.	Игра с мячом Игра с бегом	1		Игра	
28.	Игра с бегом Игра на внимание	1		Игра	
29.	Игра для ОФП Музыкальная игра	1		Игра	
30.	Хороводная игра Игра на ловкость	1		Игра	
31.	Игры-эстафеты	1		Игра	
32.	Игра с прыжками Игра на внимание	1		Игра	
33.	Игра на внимание Музыкальная игра	1		Игра	
34.	Игра на ловкость Игра для ОФП	1		Игра	
35.	Игра с прыжками Игра на ловкость	1		Игра	
36.	Игры-забавы Аттракционы	1		Игра	<i>Выходной контроль(тест)</i>

6. Условия реализации программы

Материально-технические

Спортивный зал

Музыкальный центр

Мячи

Обручи

Скакалки

7. Формы аттестации и контрольно-измерительные материалы

Контроль может осуществляться в следующих формах: викторины, тесты, составление комплексов закаливания организма. Проверка техники выполнения элементов игры. Самоконтроль и взаимоконтроль за осанкой на протяжении занятия.

8. Методическое обеспечение программы.

Методическое обеспечение программы основано на:

- литературе по здоровому образу жизни;
- методических пособиях для досуговой деятельности;
- разработанных сценариях массовых мероприятий по здоровому образу жизни;
- специальной и художественной литературе по здоровому образу жизни;
- разработанном дидактическом материале.

«Общая физическая подготовка».

- Игра ставит целью не только повышение уровня физической подготовленности, но решает и более фундаментальные задачи: обучение и практическое применение принципов и способов эффективного и физиологически оправданного выполнения простейших двигательных действий (как правильно ходить, бегать с точки зрения оптимальной работы суставов и позвоночника, снятия излишнего мышечного напряжения и т.д.).

Важно:

- не допускать монотонности;
- не допускать утомления;
- к упражнениям следует относиться не только как к техническим действиям, но и как средству мобилизации внимания, точности действий и корректности взаимодействий с товарищами, что особенно важно в процессе гуманистического воспитания.

9. Список информационных источников

1. Бабенкова Е. А. Параничева Т. М. *«Растим здорового ребёнка»*
2. Галанов А. С. *«Игры, которые лечат»*
3. Осокина Т. И. *«Физическая культура в детском саду»*
4. Литвинова М. Ф. *«Русские народные подвижные игры»*
5. Кузнецов В. С. Колодницкий Г. А. *«Физические упражнения и подвижные игры»*
6. Пензулаева Л. И. *«Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-6 лет»*
7. Фатеева Л. *«Подвижные игры, эстафеты и аттракционы»*