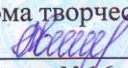


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом творчества

Рассмотрено:
На педагогическом совете
протокол № 1
от 31.08.2018г.

Утверждаю:
Директор МБУ ДО
Дома творчества
 М.М. Овинникова
Приказ №16-од от 01.09.2018г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Занимательная физкультура»
объединение «Буратино»**

Возраст детей: 5-7 лет
Срок реализации: 2 года
Направленность: физкультурно-спортивная
Тип программы: экспериментальная

Составитель:
Своровская Надежда Николаевна
педагог дополнительного образования

с. Шира, 2018

Аннотация к программе «Занимательная физкультура»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Занимательная физкультура» физкультурно-спортивной направленности, разработана на 2 года обучения для детей 5-7 лет обучения с целью совершенствования двигательной деятельности детей, формирования начальных представлений о здоровом образе жизни.

Программа направлена на приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Программный материал рассчитан на 72 часа. Продолжительность одного занятия - 30 минут.

К концу обучения дети:

Узнают: что такое лечебная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка. Гигиенические требования к занятиям физической культурой и самостоятельным занятиям в домашних условиях. Что такое правильная осанка.

Смогут: выполнять упражнения с элементами лечебной физической культуры не только в учреждении, но и самостоятельно в домашних условиях, демонстрировать общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками, дыхательные упражнения.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Занимательная физкультура» физкультурно-спортивной направленности, разработана на 2 года обучения.

Программа направлена на приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек).

Актуальность программы

Современные статистические данные свидетельствуют о ежегодном снижении уровня физического и психоэмоционального здоровья детей дошкольного возраста (Т.Э. Токаева). Основными причинами, оказывающими негативное влияние на здоровье дошкольника, являются увеличение умственной нагрузки и уменьшение возможности для двигательного и эмоционального отдыха. Немаловажным является также низкий уровень знаний родителей о ребенке, его интересах, потребностях и возможностях.

Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей - одна из главных стратегических задач развития страны. «Актуальной задачей физического воспитания», - является поиск эффективных средств совершенствования развития двигательной сферы детей дошкольного возраста на основе формирования у них потребности в движениях».

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Новизна программы:

Существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на сохранение и укрепление здоровья детей.

Особенности программы:

Программа «Занимательная физкультура» - это комплексная система воспитания ребенка-дошкольника, здорового физически и морально, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства. Использование различных методик, как традиционных программ и методов, так и инновационных для укрепления и сохранения здоровья детей, педагогов, родителей.

Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка. Занятия построены с учетом возрастных критериев.

Адресат программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая «Занимательная физкультура» разработана на 2 года и предназначена для детей 5-7 лет. Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка. Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни. Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует

гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств. Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Объём программы и режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Программный материал рассчитан на 72 часа. Продолжительность одного занятия - 30 минут.

Формы организации образовательного процесса:

- Групповые с элементами дифференциации
- Индивидуальные
- Коллективные

Формы занятий:

- Традиционные
- Игровые
- Обучающие
- Познавательные

Цель программы:

Совершенствование двигательной деятельности детей, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи первого года обучения:

Развивающие:

- ✓ Способствовать всестороннему физическому развитию и совершенствованию функций организма.
- ✓ Повышать активность и общую работоспособность.

Обучающие:

- ✓ Формировать жизненно необходимые умения и навыки в соответствии с индивидуальными особенностями.
- ✓ Познакомить с элементарными знаниями о своем организме, способами укрепления собственного здоровья.

Воспитывающие:

- ✓ Воспитывать объективное отношение к себе, умение работать в группе, потребность в здоровом образе жизни.
- ✓ Формировать интерес к систематическим занятиям физическими упражнениями.
- ✓ Воспитывать творческую личность, способную самостоятельно мыслить и принимать решение.

Задачи второго года обучения:

Развивающие:

- ✓ Развивать двигательные способности.
- ✓ Развивать координацию движения и основные физические качества.
- ✓ Повышать активность и общую работоспособность.

Обучающие:

- ✓ Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения.
- ✓ Учить пользоваться самостоятельно спортивным инвентарем.

Воспитывающие:

- ✓ Способствовать формированию умения работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

✓ Воспитывать дисциплинированность

1.1

1.2 Учебно-тематический план «Занимательная физкультура» (1 г.о.)

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Форма организации занятия	Форма контроля
		теор	практ	всего		
1	Раздел 1: Введение в образовательную программу, выявление подготовленности детей. 1 ч.					
1.1	Вводное занятие «Давайте познакомимся»	0,5	0,5	1	Групповая	Наблюдение, опрос
2.	Раздел 2: Специальные (корректирующие) упражнения. 9 ч.					
2.1	Упражнение «Ножницы»	1	1	2	Групповая	Наблюдение, опрос
2.2	Стойкий оловянный солдатик	1	1	2	Групповая	Наблюдение, опрос
2.3	Велосипед	1	1	2	Групповая	Наблюдение, опрос
2.4	Ходим в шляпах	1	2	3	Групповая	Наблюдение, опрос
3	Раздел 3. Упражнения на расслабление. 9 ч.					
3.1	Волшебное перо	1	1	2	Групповая	Наблюдение, опрос
3.2	Волшебный воздушный шарик	1	1	2	Групповая	Наблюдение, опрос
3.3	Мороженое	1	1	2	Групповая	Наблюдение, опрос
3.4	Колка дров	1	2	3	Групповая	Наблюдение, опрос
4	Раздел 4 . Дыхательная гимнастика. 7 ч.					
4.1	Воздушный шарик	1	1	2	Групповая	Наблюдение, опрос
4.2	Водолаз	1	1	2	Групповая	Наблюдение, опрос
4.3	Розочка и одуванчик	1	1	2	Групповая	Наблюдение, опрос
4.4	Дракон	0,5	0,5	1	Групповая	Наблюдение, опрос
5	Раздел 5 . Физические упражнения прикладного характера. 20 ч.					
5.1	Ходьба на пятках	1	2	3	Групповая	Наблюдение, опрос
5.2	Ходьба на носочках	1	2	3	Групповая	Наблюдение, опрос
5.3	Ползание	1	2	3	Групповая	Наблюдение, опрос
5.4	Метание мяча	1	2	3	Групповая	Наблюдение, опрос
5.5	Прыжки	1	2	3	Групповая	Наблюдение, опрос
5.6	Прыжки через препятствие	1	2	3	Групповая	Наблюдение, опрос
5.7	Прыжки в длину	1	1	2	Групповая	Наблюдение, опрос
6	Раздел 6. Точечный массаж.9 ч.					
6.1	Массаж лица	1	2	3	Групповая	Наблюдение,

						опрос
6.2	Массаж ног	1	2	3	Групповая	Наблюдение, опрос
6.3	Массаж рук	1	2	3	Групповая	Наблюдение, опрос
7	Раздел 7. Подвижные игры. 17 ч.					
7.1	Кошки-мышки	1	2	3	Групповая	Наблюдение, опрос
7.2	Карусели	1	2	3	Групповая	Наблюдение, опрос
7.3	Кенгуру	1	2	3	Групповая	Наблюдение, опрос
7.4	Веселый шарик	1	2	3	Групповая	Наблюдение, опрос
7.5	Успей-ка	1	2	3	Групповая	Наблюдение, опрос
7.6	Кто я?	1	1	2	Групповая	Наблюдение, опрос
8	Итого	28	44	72		

1.2. Содержание учебного материала 1 года обучения

1 раздел. Введение в образовательную программу, выявление подготовленности детей

Теория: Знакомство с программным материалом, с программой, инструктаж по охране труда и правилам пожарной безопасности.

Практика: Проведение диагностических заданий, тестов, игр на выявление подготовленности детей.

2 раздел. Специальные (корректирующие) упражнения

Теория: Знакомство с понятием корректирующие упражнения, некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Практика: Формирование правильной осанки, совершенствование двигательных умений и навыков детей. Упражнения на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости. Прыжки в длину, правильный разбег, отталкивание и приземление в зависимости от вида прыжка, сохранение равновесия при приземлении.

Подбрасывание и ловля мяча одной рукой, отбивание его правой и левой рукой на месте и ведение при ходьбе.

3 раздел. Упражнения на расслабление.

Теория: Знакомство с различными упражнениями на расслабление разных групп мышц.

Практика: Игры на расслабление и концентрация внимания. Игры – «Волшебное перо», «Волшебный воздушный шарик», «Мороженое», «Колка дров».

4 раздел. Дыхательная гимнастика.

Теория: Знакомство с методикой проведения занятий дыхательной гимнастики

Практика: Выполнение упражнений с удлиненным и усиленным выдохом, сочетаемое с физическими упражнениями. Упражнения «Воздушный шарик», «Водолаз», «Розочка и одуванчик», «Дракон».

5 раздел. Физические упражнения прикладного характера.

Теория: Знакомство с видами упражнений прикладного характера, некоторыми сведениями о событиях спортивной жизни страны.

Практика: Упражнения на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости. Закрепление умений легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Бег наперегонки, с преодолением препятствий. Прыжки в длину, в высоту с разбега, отталкивание и приземление в зависимости от вида прыжка, прыжки на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранение равновесия при приземлении. Подбрасывание и ловля мяча одной рукой, отбивание его правой и левой рукой на месте и ведение при ходьбе.

Игры с элементами соревнования, игры-эстафеты, подвижные игры. Подготовка физкультурного инвентаря к занятиям физическими упражнениями, уборка его на место.

6 раздел. Точечный массаж.

Теория: Знакомство с основными приемами точечного массажа

Практика: Проведение различных массажных упражнений для расслабления мышц лица, рук, ног.

7 раздел. Подвижные игры.

Теория: Знакомство с некоторыми подвижными играми.

Практика: Развитие активности и творчества детей в процессе двигательной деятельности. Игры с правилами, навыками лазанья, ползания; ловкости, выразительности и красоты движений. Игры с более сложными правилами со сменой видов движений. Соблюдение элементарных правил, согласование движений, ориентировка в пространстве.

1.3 Учебно-тематический план «Занимательная физкультура» (2 г.о.)

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Форма организации и занятия	Форма контроля
		теор	практ	всего		
1	Раздел 1: Введение в образовательную программу, выявление подготовленности детей. 1 ч.					
1.1	Вводное занятие: Введение в образовательную программу Повторение выполнения общих требований на занятии	0	1	1	Групповая	Наблюдение, опрос
2.	Раздел 2: Общеразвивающие упражнения 20 ч.					
2.1	Упражнения с обручем (Посмотри в обруч, Наклонись, покажи обруч)	1	2	3	Групповая	Наблюдение, опрос
2.2	Упражнения без предмета (Наклоны головы, наклоны в сторону, наклоны вниз, Играем носочками, велосипед)	1	3	4	Групповая	Наблюдение, опрос
2.3	Комплекс упражнений в парах	1	4	5	Групповая	Наблюдение, опрос
2.4	Комплекс упражнений с кубиками	1	3	4	Групповая	Наблюдение, опрос
2.5	Комплекс упражнений с гимнастическими палками	1	3	4		
3	Раздел 3. Упражнения на расслабление. 10 ч.					
3.1	Я рядом с тобой	1	1	2	Групповая	Наблюдение, опрос
3.2	Путешествующий шарик	1	1	2	Групповая	Наблюдение,

						опрос
3.3	Медведь после спячки	1	1	2	Групповая	Наблюдение, опрос
3.4	Макароны	1	1	2	Групповая	Наблюдение, опрос
3.5	Круг, начертанный мелом	1	1	2		
4	Раздел 4 . Упражнения на равновесие. 9 ч.					
4.1	Канатоходец	1	2	3	Групповая	Наблюдение, опрос
4.2	Еще раз, но одновременно	1	2	3	Групповая	Наблюдение, опрос
4.3	Послушай, поверь и в себя поверь	1	2	3	Групповая	Наблюдение, опрос40
5	Раздел 5 . Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. 20 ч.					
5.1	Кошечка	1	2	3	Групповая	Наблюдение, опрос
5.2	Рыбка	1	2	3	Групповая	Наблюдение, опрос
5.3	Мостик	1	2	3	Групповая	Наблюдение, опрос
5.4	Бревнышко	1	2	3	Групповая	Наблюдение, опрос
5.5	Бочонок	1	2	3	Групповая	Наблюдение, опрос
5.6	Перевертыши	1	2	3	Групповая	Наблюдение, опрос
5.7	На пляже	1	1	2	Групповая	Наблюдение, опрос
6	Раздел 6. Упражнения для развития и укрепления мышц ног. 12 ч.					
6.1	Трамплин	1	2	3	Групповая	Наблюдение, опрос
6.2	Горка	1	2	3	Групповая	Наблюдение, опрос
6.3	Точка строчка	1	2	3	Групповая	Наблюдение, опрос
6.4	Гармошка	1	2	3	Групповая	Наблюдение, опрос
7	Итого	24	48	72		

1.2. Содержание учебного материала 2 года обучения

1 раздел. Введение в образовательную программу, выявление подготовленности детей

Введение в образовательную программу. Повторение выполнения общих требований на занятии

2 раздел. Общеразвивающие упражнения

Теория: Знакомство с понятием общеразвивающие упражнения.

Практика: Формирование правильной осанки; осознанное выполнение движения. Совершенствование двигательных умений и навыков детей. Упражнения на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости.

3 раздел. Упражнения на расслабление.

Теория: Знакомство с различными упражнениями на расслабление разных групп мышц.

Практика: Игры на расслабление и концентрация внимания. Игры – «Я рядом с тобой», «Путешествующий шарик», «Медведь после спячки», «Макароны», «Круг, начертанный мелом» и др.

4 раздел. Упражнения на равновесие.

Теория: Знакомство с комплексом упражнений на равновесие.

Практика: Упражнения на развитие координации движений, ловкости, смелости, решительности, уверенности в своих силах. Упражнения - «Канатоходец», Еще раз, но одновременно», «Послушай, поверь и проверь».

5 раздел. Упражнения на развитие и укрепление мышц спины и гибкости позвоночника.

Теория: Знакомство с видами упражнений прикладного характера.

Практика: Опускание и поворот головы в стороны. Поворот туловища в стороны, поднимая руки вверх — в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы). В упоре сидя подъем обеих ног (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; перенос прямых ног через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Из положения лежа на спине (закрепив ноги) переход в положение сидя и снова в положение лежа. Прогиб, лежа на животе. Из положения лежа на спине подъем обеих ног одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переход в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно подъем ноги, согнутую в колене; поочередно подъем прямой ноги стоя, держась за опору.

6 раздел. Упражнения на развитие и укрепление мышц ног.

Теория: Знакомство с основными приемами упражнений на укрепление мышц ног.

Практика: Проведение различных упражнений «Трамплин», «Горка», «Точка строчка», «Гармошка».

Планируемые результаты

Личностные:

- ✓ доброжелательное отношение к другим участникам образовательной деятельности на основе этических норм;
- ✓ дисциплинированность, последовательность, настойчивость, самостоятельность;
- ✓ умение устанавливать с какими учебными задачами обучающийся может самостоятельно успешно справиться;
- ✓ готовность использовать полученные знания в учебной деятельности, в повседневной жизни;
- ✓ способность преодолевать трудности, доводить начатую работу до его завершения.

Метапредметные:

- ✓ развитие способности принимать и реализовывать задачи учебной деятельности, поиск средств задачи учебной деятельности;
- ✓ активное использование знаний для решения разнообразных коммуникативных задач
- ✓ готовность работать в группах, выполнять совместные действия;

- ✓ владение основными познавательными процессами человека: память, мышление, воображение, речь)

Предметные:

к концу 1 года обучения

Узнают: правила поведения на занятиях физической культуры, что такое гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка.

Смогут:

- выполнять упражнения с элементами физической культуры.
- демонстрировать общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками, дыхательные упражнения.

К концу 2 года обучения дети:

Узнают: что такое лечебная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка. Что такое правильная осанка. Гигиенические требования к занятиям физической культуры и самостоятельным занятиям в домашних условиях.

Смогут: выполнять упражнения с элементами лечебной физической культуры не только в учреждении, но и самостоятельно в домашних условиях, демонстрировать общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками, дыхательные упражнения.

Календарно-тематический план (Приложение № 1)

Условия реализации программы

Для реализации программы необходимо:

- ✓ кабинет,
- ✓ коврики
- ✓ перо
- ✓ шарик
- ✓ мячи
- ✓ обручи
- ✓ зеркало
- ✓ кубики
- ✓ массажные коврики
- ✓ гимнастическая палка

Методическое обеспечение

Основные методы, используемые в программе:

Основными видами деятельности являются информационно-рецептивная, репродуктивная:

- информационно-рецептивная деятельность обучающихся предусматривает освоение учебной информации через рассказ педагога, беседу;

- репродуктивная деятельность обучающихся направлена на овладение ими умениями и навыками через выполнение образцов заданий и выполнения работы по заданному описанию.

Взаимосвязь этих видов деятельности дает обучающимся возможность научиться новым видам физической культуры и проявить свои творческие способности.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, игровые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Формы аттестации:

Педагогическая диагностика проводится 3 раза в год. В начале, середине и в конце учебного года в игровой форме: опрос, тестирование.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алямовская В.Г. Организация оздоровительного бега в дошкольном учреждении. М, 1996.
2. Дик Н.Ф. Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников. М, 2007
3. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 3 – 5 лет. М, 2003.
4. Утробина К.К. Занимательная физкультура для дошкольников 5 – 7 лет. М, 2003.
5. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. СПб, 2012
6. Капитанова Т.В., Мамаева Е.Г., Сливина О.В., Чуманова Т.А., Лечебная физкультура и массаж. Методики оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. М, 2006.
7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3 – 7 лет). М, 2002.
8. Вареник Е.Н., Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5 – 7 лет. М, 2006.
9. Нищева Н.В. Карточки подвижных игр, упражнений, физкультминуток, пальчиковой гимнастики. СПб, 2010
10. Силантьева С.В. Подвижные игры на каждый день для укрепления здоровья детей. СПб, 2012