

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 9

(МБОУ СШ№9)

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

«Занимательная физкультура»

Подготовил:

Чечуй Светлана Александровна

г. Сургут

Срок реализации: 1 год

Количество часов год:

Старший дошкольный возраст (с 5 до 6 лет) – 36 часов

Старший дошкольный возраст (с 6 до 7 лет) – 36 часов

Кол-во часов в неделю:

Старший дошкольный возраст (с 5 до 6 лет) – 1 час

Старший дошкольный возраст (с 6 до 7 лет) – 1 час

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Уровень: дошкольное образование

Возраст: 5 – 7 лет

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить двигательные навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Отличительные особенности программы. Особенности методики данной программы:

обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

- ✓ достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;
- ✓ эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- ✓ формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

Цель внедрения инновационного продукта в деятельность образовательного учреждения – построение здоровьесберегающей образовательной среды через организацию системы дополнительного образования физической культуры оздоровительной направленности. Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: классических оздоровительных методик и общефизической подготовки.

Особенности данной программы от уже существующих в этой области в том, что она дает возможность для поиска новых эффективных форм организации и обеспечения высокого качества учебного процесса, деликатное содействие устранению недостатков физического развития дошкольников, укрепление здоровья воспитанников с помощью условий естественной среды (воздух, солнце, земля, вода, снег).

Целью данной программы является:

- ✓ Развитие и формирование всестороннего развития личности дошкольника.
- ✓ увеличение двигательной активности детей дошкольного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

- ✓ развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и их сочетаний;
- ✓ формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанные на

приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений;

формирование гигиенических навыков, приемов закаливания;

- ✓ профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);
- ✓ воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного и физически компетентного общественного поведения;
- ✓ формирование привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыков организации самостоятельной двигательной активности.
- ✓ совершенствование спортивных навыков у наиболее способных и подготовленных детей.

Возраст детей и сроки реализации: данная программа по ОФП рассчитана для детей 5-7 лет. Срок реализации программы рассчитан на 1 год.

Формы и режим занятий. Беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов), соревнования. - укрепление здоровья, обеспечение умственной и физической работоспособности детей.

Ожидаемые результаты.

Освоения программы осуществляется следующими способами:

- ✓ текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
 - ✓ текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
 - ✓ тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
 - ✓ взаимоконтроль;
 - ✓ самоконтроль;
 - ✓ итоговый контроль умений и навыков;
 - ✓ контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Методическое обеспечение образовательной программы.

Методическая часть программы включает учебный материал по основным этапам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

Основной показатель работы - стабильность состава занимающихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение

программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке(по истечении каждого года).

Нормативная часть учебной программы.

Заниматься по общей физической подготовке может каждый дошкольник прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Месяц	Вид деятельности	Подвижные игры	Количество занятий и часов в месяц
сентябрь	диагностика Силовые упражнения: - наклон туловища в сед; - подтягивание на перекладине; - прыжки в длину с места.	"Ловишки с мячом"	4 занятия (часов) подготовительная группа); 4 занятия (часов) (старшая группа).
октябрь	Силовые упражнения: - наклон туловища в сед; - «челночный бег»; - наклон вперед, ноги вместе.	"Поймай мяч"	4 занятия (часов) подготовительная группа); 4 занятия (часов) (старшая группа)
ноябрь	Силовые упражнения: - наклон вперед, ноги вместе; - ОРУ с гантелями и утяжеленными мячами; - Прыжки через скакалку.	"Научись владеть мячом"	4занятия (часов) подготовительная группа); 4 занятия (часов) (старшая группа).
декабрь	Диагностика. «Школа мяча»	«Мини-футбол»	4 занятия (часов) подготовительная группа); 4 занятия (часов) (старшая группа).
Январь	Силовые упражнения: - наклон туловища в сед; - подтягивание на перекладине;	"Веселое соревнование"	4 занятия (часов) подготовительная группа); 4 занятия (часов)

	прыжки в длину с места.		(старшая группа).
Февраль	Силовые упражнения: - наклон вперед, ноги вместе; - ОРУ с гантелями и утяжеленными мячами; - Прыжки через скакалку.	"Кто скорее?"	4 занятия (часов) подготовительная группа); 4 занятия (часов) (старшая группа).
Март	Силовые упражнения: - наклон туловища в сед; - «челночный бег»; - наклон вперед, ноги вместе.	"Силачи"	4 занятия (часов) подготовительная группа); 4 занятия (часов) старшая группа).
Апрель	Диагностика - игровые упражнения на развитие быстроты и выносливости	"Поймай палку"	4 занятия (часов) подготовительная группа); 4 занятия (часов) (старшая группа).
Май	Открытое занятие	"Гребцы"	4 занятия (часов) подготовительная группа); 4 занятия (часов) (старшая группа).
Итого:			36 часов подготовительная гр. 36 часов старшая гр.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа по общей физической подготовки включает материал, который дети изучают в Дошкольном Образовательном Учреждении; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно- тренировочных занятий.

Занятия по программе «ОФП» включает в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть занятия включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий ОФП, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю, основах здорового образа жизни, о различных видах ОФП, играх, упражнениях на тренажерах.

Санитарно – гигиенические требования к местам занятий, к одежде занимающихся.

Показания и противопоказания к занятиям.

Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям ОФП, ритмической гимнастики, подвижных игр, корригирующих упражнений, составлению комплексов упражнений.

Практическое занятие состоит из трех частей:

- ✓ ***подготовительная*** (спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами и т. д.);
- ✓ ***основная*** (упражнения в лазанье, равновесии, преодоление препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся спортивные и подвижные игры).
- ✓ ***Заключительная*** (ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры).

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Данная программа предполагает использование спортивного инвентаря (на одну группу):

- гимнастическая скамейка – 1 шт.
- гимнастические маты – 2 шт.
- обручи – 18 шт.
- Турник для подтягивания – 1шт.
- гимнастическая стенка -4 шт.

Программа кружковой деятельности для детей старшей и подготовительной групп детского сада, «ОФП» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных, и коммуникативных учебных действий.

В сфере познавательных универсальных действий будут являться умения:

- ☐ ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», ОФП, характеризовать роль и значение занятия с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- ☐ ☐ значение занятия по оздоровлению;
- ☐ ☐ ориентироваться в видах общей физической подготовке;
- ☐ ☐ планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- ☐ ☐ осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- ☐ ☐ установка на здоровый образ жизни;
- ☐ ☐ ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных

поступков, так и поступков окружающих людей, в игровой деятельности;

☐ ☐ знание основных моральных норм на занятиях ОФП и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

☐ ☐ организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с педагогом;

☐ ☐ соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

☐ ☐ адекватно воспринимать предложения и оценку педагога и товарищей на занятиях.

☐ ☐ проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

☐ ☐ организовывать и проводить игры самостоятельно, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;

☐ ☐ самостоятельно и адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий педагога и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Формирование данных учебных действий осуществляется через решение следующих задач:

- Знание практических основ ОФП и здорового образа жизни.

- Физическое самосовершенствование и самовоспитание, формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

- Развивать основные физические качества, координационные и ритмические способности, гибкости, ловкости, выносливости, чувства динамического равновесия.

- Овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих

сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психо-физических способностей и качеств;

- Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.
- Самостоятельное использование ОФП, как метод снятия высокого психофизического напряжения.
- Обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами общей физической подготовки, занятиями на тренажерах.
- Воспитывать личность ребенка с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.
- Повышение работоспособности и двигательной активности. Развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения. Решение этих задач направленно на воспитание гармонично развитой личности.

Организация образовательного процесса.

На занятиях ОФП предусматривается использование следующих методов: фронтальный, групповой, индивидуальный методы освоения и регламентации двигательных действий, использование в занятии ОФП переменный, непрерывный, серийно – поточный, «интервальный», «круговой тренировки».

Контрольные нормативы

№	Возраст	5-6 лет		6-7 лет	
		М.	Д.	М.	Д.
1	Бег 30 м (сек)	8.4-7.6	8.9-7.7	8.0-7.4	8.7-7.8
2	Челночный бег 3х10 м(сек)	12.0-11.2	13.2-12.2	11.2-9.9	12.0-10.5
3	Прыжок с места (см)	85-105	80-100	100-125	95-120
4	Прыжки через скакалку(раз)	3-15	3-20	7-21	15-45
5	Подъем туловища (раз)	12-25	11-20	15-30	14-28
6	Наклон вперед, ноги вместе (см)	4-7	7-10	5-8	8-12

Список литературы.

1. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. Рекомендовано Главным управлением школ министерства просвещения. Москва - Просвещение 1986 г.
2. М.А.Васильева, В.В.Гербова, Т.С.Комарова Программа воспитания и обучения в детском саду.2006 г допущено Министерством образования и науки Российской Федерации
3. Вологина Л.Н., Курилова Т.В. « Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет» Москва, Гном и Д-2004 г.
4. Викулов А.Д., Бутин И.М. « Развитие физических способностей детей» Ярославль; Гринго-1996 г.
5. Кириллова Ю.А. « Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей средней и логопедической группы», Санкт-Петербург «Детство-пресс»-2005г
6. КуценкоТ.А., МедяноваТ.Ю. « 365 весёлых игр для дошкольников», Ростов -на-Дону; Феникс-2005 г.
7. Пензулаева Л.И. « Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5- ти лет. Москва Владос-2001г.
8. Пензулаева Л.И. « Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет» Москва, Владос-2000г.
9. Рунова М.А., « Двигательная активность ребёнка в детском саду 5-7 лет, Москва, Мозаика-Синтез, 2000 г.
- 10.Маханева М.Д., «Воспитание здорового ребёнка», Москва, Аркти,1997 г.
- 11.Журнал « Дошкольное воспитание»
- 12.Журнал « Ребёнок в детском саду».