

**Департамент образования города Москвы
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Москвы «Школа № 1279»**

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета
от «30» августа 2017 года



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Спортландия»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся: 3-7 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Куринова Галина Сергеевна

**Москва
2017/2018 учебный год**

Содержание

Наименование раздела
I. ТИТУЛЬНЫЙ ЛИСТ
II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
IV. СОДЕРЖАНИЕ
V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
VI. ЛИТЕРАТУРА
ПРИЛОЖЕНИЯ

Пояснительная записка

Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

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.

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.

Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Особенности программы

- Рассматривается под оздоровительным аспектом.
- Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка.
- Занятия построены с учетом возрастных критериев.
- Использование малых форм народного фольклора.
- Проводится в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников.

Цели и задачи программы

Цель: повышение физической подготовленности детей, уровня здоровья при одновременном развитии их умственных способностей.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья детей;
- формирование привычки к здоровому образу жизни;
- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);

- развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- развитие внимания, сосредоточенности, организованности,
- воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы **предусмотрены следующие структуры:**

- Корректирующая, ритмическая, логоритмическая гимнастики
- Динамические и оздоровительные паузы
- Релаксационные упражнения
- Хороводы, различные виды игр
- Занимательные разминки
- Различные виды массажа
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика

Для успешной реализации программных задач используются **занятия по содержанию:**

- Традиционные
- Круговые тренировки
- Игровые
- Занятия – путешествия
- Обучающие
- Познавательные

Принципы построения программы

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Принципы взаимодействия с детьми:

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

Срок реализации программы – 1 год:

- 2 раза в неделю
- время проведения – 30 минут
- в месяц – 8 занятий – 16 часов
- в год – 64 занятия – 128 часов
- количество детей – 10, возраст 3-7 лет

Структура занятия

Вводная часть.

- Построение;
- Виды ходьбы;
- 3-5 дыхательных упражнений;
- Медленный бег (1,5-3 мин в зависимости от возрастных особенностей);
- Ходьба с перестроением на выполнение ОРУ

Основная часть.

- Общеразвивающие упражнения или бессюжетная подвижная игра;
- Бег со средней скоростью (от 40сек до 2мин);
- Бег заканчивается ходьбой и перестроением для выполнения основных жвижений или для освоения начальных спортивных упражнений;
- Основные упражнения (новое или более трудное по координации) или начальное спортивное упражнение;
- Бег со средней скоростью (1-1,5 мин);
- Основное движение (знакомое);
- Медленный бег или пробежка в среднем темпе;
- Сюжетная подвижная игра или игра-эстафета.

Заключительная часть.

- Медленный бег;
- Ходьба с дыхательными упражнениями.
- Упражнения на гибкость.

Формы и методы обучения:

- Словесные – объяснение;
- Наглядные – показ, книги, иллюстрации;
- Поисковые – поиск новых идей, материалов;
- Креативные – творческий подход.

Результативность программы:

- Развитие физических качеств дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы.
- Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).
- Разнообразные, увлекательные, совместные занятия вместе с детьми, обеспечивают двигательную активность детей, способствуют их эмоциональному подъему.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема	Виды деятельности	Количество часов
ОКТАБРЬ		
1 неделя «Со здоровьем дружен спорт»	ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести, прыжки в длину с места. Подвижные игры., упр. на дыхание.	4
2 неделя «Палочка-выручалочка»	ОРУ с гимнастической палкой, упражнения на различные группы мышц. Подвижные игры; упр. самомассажа	4
3 неделя «Мой веселый звонкий мяч»	ОРУ без предметов, упражнения на развитие силы мышц рук, метание мяча на дальность. Подвижные игры., упр. на коррекцию стопы.	4
4 неделя «Мы – спортсмены»	ОРУ с гимнастической палкой, упражнение на развитие ловкости, челночный бег, эстафеты, Подвижные игры., упр. психогимнастики.	4
НОЯБРЬ		
1 неделя «Мой друг – тренажёр»	ОРУ с гимнастической палкой, упражнения на различные группы мышц на тренажерах, Подвижные игры., упр. самомассажа.	4
2 неделя «Друзья – соперники»	ОРУ с обручем, эстафеты, подвижные игры, игра малой подвижности	4
3 неделя «Ловкие ребята – ребята дошколята»	ОРУ с обручем, прыжки в длину с места, упражнения на развитие прыгучести. Подвижные игры ;упражнения на координацию.	4
4 неделя «Мы гимнасты»	ОРУ без предметов, упражнения на растяжку, ловкость, равновесие, Подвижные игры., упражнения на развитие правильной осанки.	4
ДЕКАБРЬ		
1 неделя «День мяча»	ОРУ без предметов, бросок набивного и резинового мяча вдаль, Подвижные игры., упражнения пальчиковой гимнастики.	4
2 неделя «Веселый стадион – поиграйка»	ОРУ с кубиками, упражнения на тренажерах на различные группы мышц. Подвижные игры., упражнения на массажерах для ног.	4

3 неделя «Малые олимпийские игры»	ОРУ с мячами, эстафеты, прыжки в длину с места. Подвижные игры. ; упражнения на дыхание.	4
4 неделя «Зимний хоровод»	ОРУ с короткой лентой, упражнения на развитие ловкости. Подвижные игры, упражнения самомассажа.	4
ЯНВАРЬ		
1 неделя «Со здоровьем дружен спорт»	ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести, прыжки в длину с места. Подвижные игры., упр. на дыхание.	4
2 неделя «Палочка-выручалочка»	ОРУ с гимнастической палкой, упражнения на различные группы мышц. Подвижные игры; упр. самомассажа	4
3 неделя «Мой веселый звонкий мяч»	ОРУ без предметов, упражнения на развитие силы мышц рук, метание мяча на дальность. Подвижные игры., упр. на коррекцию стопы.	4
4 неделя «Мы – спортсмены»	ОРУ с гимнастической палкой, упражнение на развитие ловкости, челночный бег, эстафеты, Подвижные игры., упр. психогимнастики.	4
ФЕВРАЛЬ		
1 неделя «Мой друг – тренажёр»	ОРУ с гимнастической палкой, упражнения на различные группы мышц на тренажерах, Подвижные игры., упр. самомассажа.	4
2 неделя «Друзья – соперники»	ОРУ с обручем, эстафеты, подвижные игры, игра малой подвижности	4
3 неделя «Ловкие ребята – ребята дошколята»	ОРУ с обручем, прыжки в длину с места, упражнения на развитие прыгучести. Подвижные игры ;упражнения на координацию.	4
4 неделя «Будем в армии служить»	ОРУ с флажками, эстафеты и подвижные игры, упражнения самомассажа.	4
МАРТ		
1 неделя «День мяча»	ОРУ без предметов, бросок набивного и резинового мяча вдаль, Подвижные игры., упражнения пальчиковой гимнастики.	4
2 неделя «Веселый стадион – поиграйка»	ОРУ с кубиками, упражнения на тренажерах на различные группы мышц. Подвижные игры., упражнения на массажерах для ног.	4
3 неделя	ОРУ с мячами, эстафеты, прыжки в длину	4

«Малые олимпийские игры»	сместа. Подвижные игры. ; упражнения на дыхание.	
« Мой друг волан»	ОРУ с лентами, бросок мяча на дальность, игра в бадминтон.	4
АПРЕЛЬ		
1 неделя «Со здоровьем дружен спорт»	ОРУ без предметов, упражнения на развитие прыгучести, прыжки в длину с места. Подвижные игры., упр. на дыхание.	4
2 неделя «Палочка-выручалочка»	ОРУ с гимнастической палкой, упражнения на различные группы мышц. Подвижные игры; упр. самомассажа	4
3 неделя «Мой веселый звонкий мяч»	ОРУ без предметов, упражнения на развитие силы мышц рук, метание мяча на дальность. Подвижные игры., упр. на коррекцию стопы.	4
4 неделя «Мы – спортсмены»	ОРУ с гимнастической палкой, упражнение на развитие ловкости, челночный бег, эстафеты, Подвижные игры., упр. психогимнастики.	4
МАЙ		
1 неделя «В любом месте веселее вместе»	ОРУ с лентами, упражнения на развитие прыгучести, силы мышц ног и рук., Подвижные игры ,игра малой подвижности.	4
2 неделя « Праздник спортивного мяча»	ОРУ с мячами, различные упражнения и игры с мячами. Подвижные игры, упражнения психогимнастики.	4
3 неделя «Мы сильные, смелые, ловкие»	ОРУ с кеглями, эстафеты. Подвижные игры; упражнения пальчиковой гимнастики.	4
4 неделя «Город физкультурный»	Занятия на тренажёрах, подвижные игры.	4
Итого		128

Учебно тематический план составлен на две группы (от 3 до 5 лет и от 5 до 7 лет). Занятия для детей от 3 до 5 лет проводятся в более легком варианте.

Методическое обеспечение программы

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

- мячи разного размера – 15 шт.
- гимнастические обручи – 10 шт.
- гимнастические палки – 15 шт.
- скакалки – 10 шт.
- гимнастическая стенка 3-4 пролета
- гимнастические скамейки - 4 шт.

Занятия по данной программе состоят из практической деятельности детей.

Проводятся под руководством педагога.

ЛИТЕРАТУРА

1. Антонова Л.В. Игры на свежем воздухе. – М.: ООО ИКТЦ «ЛАДА», 2010.
2. Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5 – 7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2007.
3. Веракса Н.Е., Васильева М.А. Комарова Т.С., От рождения до школы. - М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2015.
4. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: «ВЛАДОС», 2005.
5. Литвинова О.М. физкультурные занятия в детском саду. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.
6. Соломенникова Н.М., Мишина Т.Н. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: футбол-гимнастика: конспекты занятий. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг. – М.: ТЦ Сфера, 2010.
8. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. СА – ФИ – ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для дошкольников и педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2010.
9. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений: в 3 ч. – М.: «Владос», 2014.