

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия «Логос»

Рассмотрена:
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 31.08.2023

Утверждена:
приказом директора
№ 389 от 01.09.2023

Дополнительная общеразвивающая программа
«Играйте на здоровье»
дошкольное отделение «Искорка»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст учащихся: 3-5 лет

Срок реализации: 1 год (72 часа)

Автор – составитель: Яковлева Е.Б.
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и новизна

В последние годы возросло количество физически ослабленных детей. Мышечная нагрузка у детей уменьшается в силу объективных причин (компьютерные игры, просмотр телепередач, экология и др.)

Именно поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем развитии детей.

Учитывая интересы детей и запросы родителей в детском саду, организована спортивная секция «Играйте на здоровье!». Развитие движений – один из самых главных показателей нервно-психического развития ребенка. Через движения ребенок познает мир, накапливает двигательный опыт, развивает самостоятельность, инициативность, дисциплинированность, организованность. Участвуя в различных играх, ребенок развивает физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, реакцию.

Через игровой метод, метод аналогии, словесный, практический, наглядный методы позволяет накопить ребенку двигательный опыт, поддержать самостоятельность и способность экспериментировать в окружающей обстановке с различными предметами, способствует развитию воображения.

Цель программы:

Формирование у воспитанников естественной потребности в движении, достижение оптимального уровня здоровья, воспитание основ здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- Учить детей выполнять упражнения с разными предметами
- Учить способам выполнения основных видов движений
- Знакомить с играми разной степени подвижности, учить выполнять правила игр
- Учить выполнять упражнение тренинга на гибкость
- Познакомить с комплексами дыхательной гимнастики и самомассажа

Развивающие:

- Развивать у воспитанников физические качества
- Развивать двигательную активность
- Развивать гибкость и коррекцию
- Развивать выносливость

Воспитательные:

- Формировать интерес к занятиям физическими упражнениями
- Воспитывать нравственные и эстетические чувства ребенка

Принципы:

- Индивидуализации (индивидуальный подход к каждому ребенку с учетом здоровья, возможностей, предпочтений)
- Систематичности (регулярность занятий)
- Наглядности (показ упражнений педагогом)
- Повторимости (повторение выработанных навыков)
- Сознательности и активности (сознательное и осознанное отношение воспитанника к своим действиям)

Методические приемы: словесный метод, игровой метод, наглядный метод, метод аналогий.

Отличительной особенностью данной образовательной программы является то, что она адаптирована к условиям образовательного процесса нашего ДО.

Возраст детей - 3-5 лет.

Данная программа рекомендована для занятий в спортивном зале ДО в форме занимательной физкультуры. Она основана на повышение интереса детей к занятиям за счет введения увлекательных упражнений во всех частях занятия.

В ведение в структуру занятий упражнений с элементами акробатики, под названием «Веселый тренинг» позволяет детям в игровой форме развивать гибкость, координацию; укреплять мышцы.

Обучение основным видам движений осуществляется во всех частях занятия. Большое внимание уделяется играм и упражнениям с мячом. Упражнение с мячом проводятся каждый месяц.

В конце занятий у детей есть возможность 1-2 минуты позаниматься на тренажерах, что благотворно влияет на сердечнососудистую и дыхательную систему детского организма.

Программа адаптирована к условиям образовательного процесса нашего ДО.

Программа рассчитана на 1 год.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 20 минут.

Форма проведения – групповая.

В группы набираются дети в возрасте 3-5 лет.

Общая продолжительность обучения составляет 72 часа.

Количество обучающихся в группе не более 12 человек

Ожидаемый результат:

В конце учебного года обучающиеся будут **знать:**

- Различные игры (подвижные, спокойные)

- Простейшие способы выполнения дыхательных упражнений
- Пальчиковые гимнастики
- Упражнения на гибкость «Веселый тренинг»

Уметь:

- Выполнять комплексы упражнений по показу педагога
- Выполнять основные виды движений (ходьба, бег, метание, прыжки, лазанье)
- Проявлять интерес к спортивной деятельности
- Пользоваться тренажерами
- Взять нужное пособие и убрать на свое место (мячи, кубики и т.д.)

Техническое оснащение спортивного зала:

Скамейки гимнастические, кольцо баскетбольное, гимнастические маты, диски здоровья, дуги, беговые дорожки, гантели, кольца, палки, мячи разного размера и назначения, мешочки, скакалки, батут, бассейн, кубы большие и маленькие, кегли, туннель, обручи, флажки, ленточки, массажные коврики, массажные мячики, комплекс «Кузнечик», батут, тренажеры, шнуры, канат, нетрадиционные пособия.

Для реализации данной программы механизм адаптации лиц с ОВЗ не требуется.

Учебный план

Месяц	Период	Игровые ситуации	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
			всего	теория	практика	
Сентябрь	1 неделя	« Муравьишки».	2	0,5	1,5	Педагогические наблюдения, игры и спортивные упражнения
	2 неделя	Диагностика.				
	3 неделя	«Обезьянки».				
	4 неделя	Диагностика.				
Октябрь	1 неделя	«Цапля». Диагностика.	2	0,5	1,5	Педагогические наблюдения, игры и спортивные упражнения
	2 неделя	«Поиграем». Диагностика.				
	3 неделя	«Мы осенние листочки»				
	4 неделя	«Раки»				
		«Стойкий оловянный солдатик»	2	0,5	1,5	
		«Паравоз»	2	0,5	1,5	

Ноябрь	1 неделя	«Самолеты»	2	0,5	1,5	Педагогические наблюдения, игры и спортивные упражнения
	2 неделя	«Еж с ежатами»	2	0,5	1,5	
	3 неделя	«Воздушный шар»	2	0,5	1,5	
	4 неделя	«Мой веселый звонкий мяч»	2	0,5	1,5	
Декабрь	1 неделя	«Строители»	2	0,5	1,5	Спортивный досуг , подвижные игры с элементами соревнований
	2 неделя	«Ах ладошки, вы ладошки»	2	0,5	1,5	
	3 неделя	«Карусель»	2	0,5	1,5	
	4 неделя	«Не боимся мы ката»	2	0,5	1,5	
Январь	1 неделя	«Веселые зайчата»	2	0,5	1,5	Спортивный досуг , подвижные игры с элементами соревнований
	2 неделя	«Покачай малышку»	2	0,5	1,5	
	3 неделя	«Медвежата»	2	0,5	1,5	
	4 неделя	«Снежинки»	2	0,5	1,5	
Февраль	1 неделя	«Заячий концерт»	2	0,5	1,5	Педагогические наблюдения, спортивная игра, упражнения
	2 неделя	«Построй пирамидку»	2	0,5	1,5	
	3 неделя	«Паровозик»	2	0,5	1,5	
	4 неделя	«Разноцветные ленточки»	2	0,5	1,5	
Март	1 неделя	«Крокодильчики»	2	0,5	1,5	Педагогические наблюдения, спортивная игра, упражнения
	2 неделя	«Колобки»	2	0,5	1,5	
	3 неделя	«Ножницы»	2	0,5	1,5	
	4 неделя	«Птицы летят»	2	0,5	1,5	
Апрель	1 неделя	«Канатоходцы»	2	0,5	1,5	Педагогические наблюдения, спортивная игра, упражнения
	2 неделя	«Поймай комара»	2	0,5	1,5	
	3 неделя	«Цыплята»	2	0,5	1,5	
	4 неделя	«Футболисты»	2	0,5	1,5	

Май	1 неделя	«Велосипедисты». Диагностика.	2	0,5	1,5	Педагогический мониторинг, фиксация показателей физического развития воспитанников, специально организованная подвижная деятельность
	2 неделя	«Лягушки». Диагностика	2	0,5	1,5	
	3 неделя	«Гусеницы». Диагностика	2	0,5	1,5	
	4 неделя	«Одуванчики». Диагностика				
Итого			72 часа	18 часов	54 часа	

Тематический план

Тема 1: «Муравьишки»- 2 часа.

Теория: Знакомство с точечным массажем и дыхательной гимнастикой

Практика: ходьба по скамейке (равновесие), по веревке боком (равновесие)

Прыжок в высоту «Достать платочек»

Диагностика качественных показателей.

Тема 2 : «Обезьянки» - 2 часа

Теория: Знакомство с выполнением упражнения «Качалочка»

Практика: запрыгивание на мат, прыжки в длину с места.

Диагностика качественных показателей.

Тема 3: «Цапля» - 2 часа

Теория: Обучение приемам игры в мяч

Практика: упражнение с мячом

Веселый тренинг «Цапля»

Диагностика качественных показателей.

Тема 4 : «Поиграем» - 2 часа

Теория: Знакомство с пальчиковой игрой «Поиграем»

Практика: Упражнение с мячом

Лазанье в туннель «Гусеница»

Диагностика качественных показателей.

Тема 5 : «Мы осенние листочки» -2 часа

Теория: Познакомить с техникой выполнения лазанья по лестнице – стремянке.

Практика: Прыжки через веревку боком

Лазанье по лестнице

Перешагивание через медболы

Тема 6: «Раки» - 2 часа

Теория: Познакомить с выполнением упражнения «Морская звезда»

Практика: ходьба по скамейке на носочках

Лазанье по гимнастической лестнице

Ходьба по веревке прямо

Тема 7 : «Стойкий оловянный солдатик» - 2 часа

Теория: Познакомить с техникой выполнения бросков мяча в кольцо, броски мяча в паре с воспитателем (побочным способом)

Тема 8 : «Паровоз» - 2 часа

Теория: Познакомить с игрой на развитие дыхания»Едет, едет паровоз»

Практика: Упражнение с мячом (броски о пол и вверх, ловля)

Тема 9 : «Самолеты» - 2 часа

Теория: Познакомить с техникой выполнения прыжков в высоту

Практика: Лазанье по гимнастической лестнице

Прыжки с кубов

Прыжки в высоту «Достань платочек»

Тренинг «Самолет»

Тема 10 : «Еж с ежатами»- 2 часа

Теория: Познакомить с игрой «Гимнастика», уметь выполнять движения под текст

Практика: Строительство пирамидки из кубиков (фронтальный способ)

Тренинг «Самолет»

Тема 11 : «Воздушный шар» - 2 часа

Теория: Познакомить с техникой выполнения броска мяча на дальность

Практика: Броски мяча вверх и вниз о пол, ловля

Броски на дальность правой и левой рукой

Тема 12 : «Мой веселый звонкий мяч» - 2 часа

Теория: Познакомить с упражнениями «Потягивание» (тренинг)

Практика: Ведение мяча по полу ногами

Бросок на дальность двумя руками

Тема 13 : «Строители» - 2 часа

Теория: Познакомить с прыжками на батуте
Практика: перешагивание «с кочки на кочку»
Ползание под 2-3 дугами
Прыжки на батуте

Тема 14 : «Ах ладошки, вы ладошки» - 2 часа

Теория: Познакомить с упражнением для осанки «Ах ладошки, вы ладошки»
Практика: ползание на животе по скамейке
Прыжки через веревку боком
Выполнение нового упражнения тренинга «Ах ладошки, вы ладошки»

Тема 15 : «Карусель» - 2 часа

Теория: познакомить с передачей мяча ногами друг другу
Практика: Бросок мяча друг другу
Пасы ногами друг другу
Тренинг «Карусель»

Тема 16 : « Не боимся мы кота» - 2 часа

Практика: выполнением упражнений с мячом (фронтально)

Тема 17 : «Веселые зайчата» - 2 часа

Теория: Обучать бегать змейкой между предметами
Практика: Бег змейкой между предметами
Пролезание под веревкой боком
Ползание по скамейке на четвереньках

Тема 18 : «Покачай малышку»- 2 часа

Теория: Познакомить с упражнениями на гибкость «Покачай малышку» (тренинг)
Практика: Ходьба по наклонной доске
Прыжки через обручи
Выполнение упражнения «Покачай малышку»

Тема 19: «Медвежата» - 2 часа

Теория: Обучать технике выполнения бросков в вертикальную цель.
Практика: Броски в горизонтальную и вертикальную цель
Выполнение упражнения «Танец медвежат» (тренинг)

Тема 20 : «Снежинки» - 2 часа

Практика: Ходьба друг за другом с броском мяча о пол и ловлей после отскока
Бросок на дальность правой и левой рукой

Тема 21 : Заячий концерт» - 2 часа

Теория: Учить прыгать в длину с места

Практика: Прыжки в длину с места
Ходьба по ребристой доске и по скамейке через кубики

Тема 22 : «Построй пирамидку» - 2 часа

Теория: Познакомить с упражнениями «маленький мостик»

Практика: выполнение упражнения «маленький мостик»

Строительство пирамидки из кубиков (фронтально)

Тема 23: «Паровозик» - 2 часа

Теория: Учить бросать мяч вверх и ловить его двумя руками

Практика: Упражнение с мячом

Тренинг «Паровозик»

Тема 24: «Разноцветные листочки» - 2 часа

Теория: Познакомить с техникой выполнения отбивания мяча двумя и одной руками

Практика: Отбивания мяча двумя и одной руками

Тема 25 : «Крокодильчики» - 2 часа

Теория: Учить пролезать в обруч боком

Практика: Прыжки через медболы

Пролезание в обруч боком

Хождение по веревке прямо

Тема 26 : «Колобки» - 2 часа

Теория: Познакомить с упражнениями на гибкость: «Колобок»

Практика: Ползание под дугами

Прыжки из обруча в обруч

Ползание по скамейке на четвереньках

Тема 27: Ножницы» - 2 часа

Теория: Познакомить с упражнением «Ножницы»

Практика: Упражнение с мячами

Тема 28 : «Птицы летят» – 2 часа

Практика: Упражнение с мячом

Упражнение «Жуки»

Тема 29 : «Канатоходцы» - 2 часа

Теория: Познакомить с прыжком в высоту с места

Практика: Хождение по скамейке боком

Хождение по веревке прямо

Прыжки в высоту с места

Тема 30 : «Поймай комара» - 2 часа

Теория: Познакомить с новым упражнением «Птица»

Практика: Прыжки в высоту «Поймай комара»

Выполнение упражнения «Птицы»

Хождение по массажным коврикам

Тема 31 : «Цыплята» - 2 часа

Теория: Познакомить с комплексом дыхательной гимнастики

Практика: Броски мяча друг другу

Игра «Цыплята на полянке»

Тема 32 : «Футболисты» - 2 часа

Практика: Упражнение с мячом

Тренинг «Плавание на байдарке»

Тема 33 : «Велосипедисты» - 2 часа

Теория: продолжить обучать прыжкам в длину с места

Практика: Полоса препятствий: хождение по скамейке через кубики

Ползание под дугами

Прыжки в длину с места

Хождение по ребристой доске

Тренинг: «Велосипед»

Диагностика качественных показателей.

Тема 34 : «Лягушки» - 2 часа

Теория: Обучение прыжкам на скакалке

Практика: Перебрасывание скакалки и перешагивание через нее.

Диагностика качественных показателей.

Тема 35 : «Гусеницы» - 2 часа

Теория: Познакомить с упражнением «Гусеница» (тренинг)

Практика: Упражнение с мячом

Тренинг «Гусеница»

Диагностика качественных показателей.

Тема 36: «Одуванчики» - 2 часа

Теория: Познакомить с техникой выполнения метания мешочка вдаль и в горизонтальную цель

Практика: метание в горизонтальную и вертикальную цель

Подвижная игра «Одуванчики»

Календарный учебный график

Наименование № группы	Сроки реализации Кол-во учебных недель	Всего часов в год	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю, продолж. 1 занятия (мин.)	Форма проведения
Подготовительная группа (6-7 лет)	07.09.2020-30.05.2021 36	72	2	2 раза в неделю по 30 минут	групповая

Оценочные материалы

В начале и в конце учебного года проводится диагностика физической подготовленности и достижений детей.

Качественные показатели освоения элементов техники ОВД детьми младшего возраста:

Ходьба:

Прямое и ненапряжённое положение туловища и головы

Свободное движение рук

Согласованные движения рук и ног

Примерное соблюдение направления с опорой на ориентиры

Бег: (на скорость)

Туловище прямое или слегка наклонено вперёд

Выраженный момент «полёта»

Свободные движения рук

Соблюдение направления с опорой на ориентиры

Прыжки: (в длину с места)

И.П. Небольшой присед на слегка расставленных ногах

Толчок : отталкивание одновременно двумя ногами

Полёт: ноги слегка согнуты положение рук свободное

Приземление : мягко на обе ноги.

Прыжки в глубину:

Небольшой присед с наклоном туловища

Толчок : одновременно обеими ногами

Полёт: ноги слегка выпрямляются, руки в свободном положении

Приземление :мягко , на обе ноги одновременно

Метание вдаль

И.П. стоя лицом в направлении броска, ноги расставлены, правая рука согнута в локте

Замах : небольшой поворот вправо

Бросок с силой

Метание в горизонтальную цель:

И.П ноги слегка расставлены рука выдвинута вперёд

Бросок : резкое движение рукой вверх вниз и попадание в цель

Метание в вертикальную цель:

Стоя лицом в направлении броска, ноги слегка расставлены , левая впереди

Правая согнута в локте на уровне глаз (прицеливание)

Замах: правая рука слегка согнута в локте и поднята вверх

Бросок: резкое движение рукой от плеча, попадание в цель

Лазание:(по гимнастической стенке)

Крепкий хват руками. Поочерёдный перехват руками рейки

Чередующий шаг

Активные уверенные движения

Тесты :

1)Цель: определение координационных способностей

Пройти по линии 3 метра, шириной 15 см.(Держа голову, не касаясь ограничений)

2 Цель: Определение выносливости, умения бежать без остановки, частоты координационных способностей.

Медленный бег за воспитателем в течение 1 минуты.

3)Цель: Определить силовые и координационные способности

Лазание вверх- вниз по гимнастической стенке на высоту1.5 метров с подстраховкой

4) Цель: Определить точность движений.

Поймать мяч 3 раза (диаметром 15-20 см) на расстоянии 1.5 метров

5)Цель : Определить силу мышц ног, умение прыгать, отталкиваясь двумя ногами

Подпрыгнуть, касаясь вытянутой рукой предмета , поднятого на высоту 15 см от руки ребёнка.

Качественные показатели освоения техники ОВД(мл. возраст)

№	Фамилия, имя ребёнка	ходьба	бег	Прок	Прок	Метание	Метание	Метание	Лазание	Координационные способности	Определ. Выносливости.	Определенно точно движения	и тог
---	----------------------	--------	-----	------	------	---------	---------	---------	---------	-----------------------------	------------------------	----------------------------	-------

1													
2													
3													
4													
5													

Методическое обеспечение

1. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-5 лет»
К.К.Утробина, 2004 год
2. «Физкультура для малышей» Е.А.Синкевич, Т.В.Большева, 2000 год
3. Физкультурные праздники в детском саду» В.Н.Щебенко, Н.Н.Ермак
2000 год
4. «Школа мяча» И.И.Николаева, 2008 год