

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ВОРОБУШКИ»

Возраст: 4-7 лет
Срок реализации: 1-2 года

*Полупанова Нина Алексеевна,
педагог дополнительного образования,
МБОУ ДОД «ЦДО», г. Онега*

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольное воспитание играет значительную роль в создании условий для гармоничного развития ребенка, которое невозможно без физического воспитания. В современных социально-экономических условиях наблюдается значительное снижение охвата детей дошкольным образованием. В дошкольных образовательных учреждениях не хватает мест всем желающим. Поэтому родители, стремясь дать своим детям полноценное образование, обращаются в центр с просьбой о создании условий для развития своих детей вне детского сада. В связи с этим появилась необходимость создания программы, которая бы охватывала детей 4-7-ми летнего возраста.

Данная программа имеет **целью** разбудить интерес детей к физической культуре, своему здоровью, привлечь их к самостоятельным занятиям спортом.

Задачи:

1. Укрепить здоровье детей, посредством физических упражнений, закаливания;
2. Разучивать и совершенствовать новые виды движений;
3. Развивать двигательные способности и физические качества;
4. Постановка осанки, мышечного корсета;
5. Развитие волевых качеств, социализация детей;
6. Раскрытие творческого потенциала ребенка.

Программа рассчитана на 1-2 года обучения. Занятия проводятся 1-2 раза в неделю по 2 часа. Занятия групповые, где занимаются как девочки, так и мальчики. Возраст детей 4-7 лет. Предварительно дети проходят врачебный контроль, чтобы исключить развитие патологий.

Занимающиеся последовательно знакомятся со спортивной площадкой, спортивной формой, инвентарём, а также с правилами поведения во время занятий. Они узнают, что такое болезнь, что нужно делать, если заболел. Особое внимание

уделено понятию «правильная осанка», причинам её нарушений. Теоретические сведения подкрепляются практическими действиями.

Занятия по данной программе способствуют созданию устойчивого интереса детей к физической культуре, повышению функциональных возможностей организма и уровня физической подготовленности. А главное, что ребята имеют возможность выбора форм и способов движений, свободу творчества, а это способствует становлению личности ребенка, его гармоничному развитию. Выбранное направление физкультурно-оздоровительной работы является вариативным и выступает как первая ступень для одаренных детей, которые в будущем начинают заниматься углубленно гимнастикой, а для большинства ребят доступной возможностью для занятий физической культурой.

Физическое развитие – закономерный процесс изменения морфологических и функциональных особенностей организма, тесно связанный с возрастом и полом, состоянием здоровья, наследственными факторами и условиями жизни.

В период 5-7 лет организм ребенка интенсивно растет и развивается. Это период «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 сантиметров, также увеличивается станова́я сила и улучшается быстрота. Кости таза к 6 годам начинают срастаться и при резких сотрясениях возможно их смещение, поэтому в данном возрасте нежелательно выполнение прыжков на твердую поверхность. Позвоночник сохраняет большую гибкость, мышцы его недостаточно развиты, поэтому он податлив к искривлению. Мышцы эластичны, они не способны к значительной напряжённости, однако, податливы к растяжению.

При обучении и воспитании детей наряду с морфофункциональными важно учитывать и психологические особенности. Необходимым условием знаний является внимание. У маленьких детей оно не обладает большой устойчивостью. Дети не могут длительно сосредотачиваться в силу особенностей их нервной деятельности. В этом возрасте произвольное внимание преобладает над произвольным, так как воля ещё не развита. В результате систематических воздействий педагога, а также активности самих детей уже в младшем возрасте значительно развивается произвольное внимание.

Занимаясь физическими упражнениями очень важно учитывать особенности эмоциональных состояний детей. В силу повышенной эмоциональности они часто перевозбуждаются. Поэтому для положительного эмоционального фона важно организовать работу таким образом, чтобы она приносила ребятам радость, а не утомляла их.

Для развития волевых качеств, следует подбирать для детей упражнения достаточно сложные, но вместе с тем доступные.

Ожидаемый результат.

Одной из главных задач физической культуры является осуществление педагогического контроля за уровнем развития двигательных качеств, обучения и усвоения обучающимися программного материала.

В процессе занятий педагог осуществляет так называемый текущий контроль, получая оперативную информацию о степени усвоения программного материала. Также тестируется двигательная подготовленность учащихся в форме соревнований

по общей физической подготовке. Сопоставляя результаты тестирования педагог может корректировать свои планы, то есть нужен ли повтор и закрепление ранее изученного материала.

С помощью рассказа, беседы педагог может выяснить степень усвоения теоретического материала.

Уровень развития физических качеств оценивается по таблице
(для 4-6 лет):

Контрольные тесты	Мальчики			Девочки		
	<i>низкий</i>	<i>средний</i>	<i>высокий</i>	<i>низкий</i>	<i>средний</i>	<i>высокий</i>
1. Челночный бег (3 x 10 м), с.	12,0 и выше	11,8 – 12,0	11,2 и выше	12,5 и выше	12,0 – 12,5	11,8 и ниже
2. Поднимание туловища (30с).	10	15	20	5	10	15
3. Прыжок в длину с места, см.	70	80	90	65	75	85
4. Приседания (30с).	10	15	20	10	15	20
5. Наклон вперед из положения сидя, см.	1 и ниже (см)	2-3 (см)	5-6 (см)	2 и ниже (см)	5-7 (см)	8-10 (см)
6. Подтягивание на низкой перекладине (кол. Раз).	1	2-3	4 и выше	1	2-3	4 и выше

Также в данной программе важен уровень **физического развития**. Поэтому в начале и в конце учебного года проводятся следующие замеры:

Ф.И.О	Начало учебного года		Конец учебного года	
	Рост (см)	Вес (кг)	Рост (см)	Вес (кг)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п\п	Содержание курса	Часы 1 год обучения
1.	Организация занятий. Теоретическая часть курса.	2 часа

2.	Практическая часть курса	70 часов
ИТОГО		72 ЧАСА

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Всего часов	Теория	Практика
1.	Организация занятий. Инструктажи. Теория.	2	1	1
2.	Построения и перестроения. Порядковые и строевые упражнения. Повороты.	5	+	5
3.	ОРУ в различных положениях.	6	+	6
4.	Различные виды ходьбы с заданиями. Ходьба босиком.	6	+	6
5.	Различные виды бега.	5	+	5
6.	Прыжки.	4	+	4
7.	Упражнения в парах с инвентарём.	4	+	4
8.	Подвижные игры.	5	+	5
9.	Ползание, переползание, подлезание.	4	+	4
10.	Стрейчинг, растяжка.	4	+	4
11.	Упражнение на равновесие и координацию.	4	+	4
12.	Прыжки на батуте	4	+	4
13.	Ритмические упражнения под музыку. Хореография.	4	+	4
14.	Акробатика.	5	+	5
15.	Гимнастические упражнения на снарядах.	5	+	5
16.	Тренинг ОФП	5	+	5

ИТОГО: 72 часа

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Сентябрь.

1. Вводное занятие (2). Диагностика.
2. Построение в шеренгу, колонну по одному. Повороты направо, налево.
3. Различные виды ходьбы: на носках, на пятках.
4. Различные виды бега (с высоким подниманием бедра, задней голени, с ускорениями).

5. ОРУ в различных положениях: стоя, сидя, лёжа.

Октябрь.

1. Ходьба; бег в рассыпную.
2. Остановка и поворот кругом по сигналу.
3. Ползание, переползания, подлезания.
4. Игровые упражнения.
5. Акробатические упражнения

Ноябрь.

1. Упражнения с гимнастической палкой.
2. Упражнения на равновесие (скамейка, бревно).
3. Прыжки на батуте.
4. Упражнения со скакалкой, прыжки.
5. Промежуточная диагностика.

Декабрь.

1. Лазание по гимнастической лестнице.
2. Стрейчинг.
3. Прыжки: вверх, вниз из различных исходных положений.
4. ОРУ и игровые упражнения с мячом.
5. Эстафеты с родителями.

Январь.

1. ОРУ в кругу.
2. Акробатика (перекаты, кувырки, стойка на лопатках, «мост»).
3. Игры подвижные.
4. Ритмические упражнения под музыку (ходьба, бег в заданном темпе).
5. ОФП на развитие силы.

Февраль.

1. Упражнения на равновесие (ходьба по скамейке, малому бревну).
2. Прыжки на одной ноге, в длину.
3. Гимнастические упражнения на снарядах (упражнения в висе, подтягивания, в упоре, раскачивания).
4. Подвижные игры.
5. Промежуточная диагностика.

Март.

1. ОРУ в парах.
2. Акробатика (кувырки, стойка на лопатках, стойка на руках, «мост», переворот боком).
3. Тренинг. Диагностика.
4. Стрейчинг. Растяжка.
5. ОФП на развитие выносливости.

Апрель.

1. Построение, перестроение, повороты направо, налево.
2. Прыжки на батуте.
3. Подвижные игры.
4. Ритмическая гимнастика.
5. Упражнения на снарядах (перекладина: висы, упоры, качи).

Май.

1. Пролезание в обруч боком, прямо, различными видами ходьбы.
2. Эстафеты с различным реквизитом.
3. Прыжки из обруча в обруч.
4. Упражнения на равновесие (скамейка, малое бревно).
5. Итоговая диагностика.

УРОВНИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Параметры	Низкий 0-1 балл	Средний 2-3 балла	Высокий 4-5 баллов
1	2	3	4
Двигательные навыки и умения 1. ОРУ: а) построения в круг, в колонну, в шеренгу; б) исходные положения: стоя, лёжа, упор присев; в) Простые движения рук и ног. ОРУ.	Ребёнок напряжен, неуверенно выполняет упражнения. Неуверенно действует по указанию педагога. Несогласованные движения.	Уверенно с небольшой помощью педагога. Соблюдает нужное направление.	Уверенно сам выполняет задания. Легко находит своё место при построении. Согласован в движении рук и ног.
2. Основные виды движений: а) ходьба и равновесия; б) бег, подскоки; в) прыжки; г) ползания и лазания.	Движения скованные, координация движений низкая. Необходим обязательный показ.	С небольшой помощью педагога выполняет основные движения. Действует в общем ритме и темпе.	Выдерживает заданный темп, быстро реагирует на сигналы педагога. Переключается с одного движения на другое.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации программы требуются следующие обеспечения:

- 1) Спортивный зал с хорошей вентиляцией;
- 2) Спортивный инвентарь: мячи, обручи, скакалки, батут, скамейки, бревно, перекладина, шведская стенка, гимнастическая палка, канат, маты, стойки, ортопедические мячи, коврики, и т.д.;

3) Нетрадиционные материалы: камни для профилактики плоскостопия и формирования правильной осанки, канат в виде зигзага на полу, пробки пластиковые для массажёра, ракушки и т.д.;

4) Магнитофон, диски и флешкарты с детскими песнями, релаксирующая музыка;

5) Кадровое обеспечение: наличие медицинского работника, контролирующего развитие растущего организма, хореограф.

Методическое обеспечение программы

- Методическая литература: подвижные игры, спортивные праздники, методики проведения занятий с младшей группой, психолого-педагогическая литература, медико-биологическое обеспечение занятий.

- авторские разработки спортивных праздников и тематических эстафет

- разработки различных форм контроля физического развития и развития общей физической подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации / авт. Л.Г. Верховина, Л.А. Заикина.- Волгоград,2012.-126с.

2. Дополнительное образование № 7, 2006г. Ст. Кудрявцева Н.Г. Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными.

3. Ковалько В.И. Поурочное планирование по физкультуре. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – 400с.

4. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: Академия развития: Академия К°: Академия Холдинг, 2000г – 224с.

5. Методика физического воспитания 1–4 классов: Пособие для учителя/ Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев, Т.Ю.Торчкова, Р.Я. Шитова. – М.: Просвещение, 1997. – 80с.