

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 48 «Ручеек»
города Рубцовска Алтайского края

658222, Алтайский край, г. Рубцовск, ул. Северная, 18,
тел. 6-17-44, detsadik48@yandex.ru

ПРИНЯТО:
Педагогический совет
№ 4 от «31» августа 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ «Детский сад
№ 48 «Ручеек» Н.Б. Дроздова
приказ № 231 от «31» августа 2018 г



**Рабочая программа по дополнительному образованию
«Спортивный калейдоскоп»
для детей 6-7 лет**

срок реализации программы: 1 год

**автор-составитель:
Шошкин Евгений Николаевич,
педагог дополнительного образования**

г. Рубцовск, 2018 г.

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.

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

Программа составлена с учетом следующих **нормативных документов**:

- Федеральный закон от 29.12.12 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 12.01.1996 №7-ФЗ «О некоммерческих организациях»;
- Закон РФ от 07.02. 1992 № 2300-1 «О защите прав потребителей»;
- Приложение к Приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, разработанные в целях реализации Распоряжения Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р «План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей» (п.12,17,21);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений» (с изменениями 13.06.2015);
- Правила оказания платных образовательных услуг, утвержденные постановлением Правительства РФ от 15.08.2013 № 706;
- Порядок приема по дополнительным программам дошкольного образования № 293 от 08 апреля 2016г;
- Устав ДОУ;

- Положение ДОУ «О рабочей программе дополнительного образования»;
- Учебный план и программа дополнительного образования МБДОУ «Детский сад №48 «Ручеёк».

Программа составлена на основе:

Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников»

Яковлева Л.В., Юдина Р.А. «Программа «Старт».

Вид программы – парциальная, направленность – физкультурно-оздоровительная, форма обучения – очная, язык образования – русский.

Особенности рабочей программы:

- Оздоровительный аспект.
- Активизация двигательной активности ребенка.
- Построение с учетом возрастных критериев.

Цели и задачи рабочей программы:

Цель: Развитие двигательных способностей детей дошкольного возраста, используя элементы художественной гимнастики, аэробики, ритмики и йоги.

Задачи:

Образовательные:

- Сохранять и укреплять здоровье детей;

- Формировать двигательные навыки и умения;
- Формировать потребности в ежедневной двигательной деятельности.

Развивающие:

- Развивать психофизические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);
- Развивать двигательные способности (функции равновесия, координацию движений);
- Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний.
- Развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками, чувствами.

Воспитательные:

- Формировать привычку к здоровому образу жизни, любовь и интерес к физической культуре, спорту.

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

- Корректирующая гимнастика;
- Релаксационные упражнения;
- Хороводы, различные виды игр;
- Занимательные разминки;
- Различные виды массажа;
- Пальчиковая гимнастика;

- Дыхательная гимнастика;
- Элементы акробатики
- Упражнения с предметами (обручи, мячи, ленты, «султанчики»)

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

- Круговые тренировки.
- Игровые.
- Занятия – путешествия.
- Обучающие.

Принципы построения рабочей программы:

Систематичности и последовательности, предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

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.

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

Доступности, позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

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

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).

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

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.

Результативности, предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Принципы оптимизации учебного процесса и 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.

Формы и методы обучения:

- Словесные – объяснение;
- Наглядные – показ, книги, иллюстрации;
- Практические (повторение, самостоятельное выполнение упражнений);
- Игровой (исключает принуждение к учению, где идет обучение через игру и соревнование).
- Поисковые – поиск новых идей, материалов;
- Креативные – творческий подход.

Результативность работы по программе:

- 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.

Организация работы кружка

Срок реализации программы – 1 год

Занятия проводятся в период с сентября по май включительно

Продолжительность занятий:

Возрастная группа	Продолжительность занятий	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год
Подготовительная к школе группа 6-7 лет	25 -30 мин.	2	72

Возрастные характеристики.

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной координированностью и точностью. Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма.. растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличиваются проявление волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Дошкольник уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя.

Удовлетворение полученным результатом доставляет воспитаннику радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде. Имеет представление о своем физическом облике и здоровье, может заботиться о нем.

Ожидаемые результаты

Занимаясь в кружке «Спортивный калейдоскоп», дети улучшат результаты, сформируют физические качества и двигательные способности, что даст возможность дошкольникам участвовать в различного рода соревнованиях, продолжать свое физическое развитие в Домах спорта, спортивных комплексах и секциях г.Рубцовска

Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Оборудование, снаряды, инвентарь и уход за ним.	1	1	
3.	Упражнения основной гимнастики	10	-	10
4.	Упражнения без предметов	7	-	7
4.	Элементы акробатики	10	-	10
5.	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке	7	-	7
6.	Упражнения с предметами	7	-	7
7.	Игры различной направленности	10	-	10
8.	Прыжки и упражнения на батуте	8		8
9.	Релаксационные упражнения	5	-	5
10.	Дыхательная гимнастика	6	-	6
11.	Итоговое занятие	1	-	1
	Итого:	73	2	71

Материально – техническое обеспечение:

Техническое оснащение спортивного зала

№ п\п	Наименование	Количество
1	Спортивный зал	2
2	Телевизор	2
3	Проектор	2
4	Ноутбук	2
5	Музыкальный центр	2
6	Мат гимнастический	5
7	Мяч волейбольный	30
8	Обручи	20
9	Палки гимнастические большие	30
10	Султанчики	30
11	Гантели	30
12	Скакалки	30

13	Массажные мячики	20
14	Кольцеброс	2
15	Тоннель препятствий	4
16	Ленточки	30
17	Флажки	30

Список литературы:

- Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления», М.,2000;
- Колодницкий П.А, Кузнецов З.С. «Ритмические упражнения, хореография и игры. Москва, 2003;
- Лотохина Х.И. «Хатха-Йога для детей», Москва, Просвещение, 1993;
- Машина Т.Н., Соломенникова Н. М. «Фитбол – Гимнастика»;
- Моргунов О.Н. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки в ДОУ. Воронеж. ТЦ «Учитель», 2005;
- Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников» Москва. Издательство «Гном и Д», 2003.
- Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Программа «Старт». М., 2003.

2. Интернет – источники:

1. Режим доступа: <http://fizkult-ra.ru/node/904>
2. Режим доступа: <http://fizkult-ura./node/851>

Дыхательная гимнастика
«Часики»

Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить 10-12 раз.

«Трубач»

Сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленно выдыхая, громко произносить «п-ф-ф-ф». повторить 4-5 раз.

«Паровозик»

Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20-30 секунд.

«На турнике»

Стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в обеих руках перед собой. Поднять палку вверх, подняться на носки – вдох, палку опустить назад на лопатки – длинный выдох. Произносить «ф-ф-ф». повторить 4-3 раза.

«Шагом марш»

Стоя, гимнастическая палка в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6-8 шагов – выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторять в течение 1,5 минуты.

«Насос»

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища в сторону – выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить «с-с-с-с». Повторить 6-8 наклонов в каждую сторону.

«Регулировщик»

Стоя, ноги расставлены на ширину плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р». Повторить 5-6 раз.

«Летят мячи»

Стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед. Произносить, выдыхая, длительное «у-х-х-х-х». повторить 5-6 раз.

«Расти большой»

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох, произносить «у-х-х-х-х». повторить 5-6 раз.

«Лыжник»

Имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5 – 2 минут. На выдохе произносить «м-м-м-м».

«Гуси летят»

Медленная ходьба в течение 1-2 минут. Поднимать руки в стороны – вдох, руки вниз – выдох, произносить «г-у-у-у-у».

«Маятник»

Стоя, ноги расставлены на ширине плеч, палка за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклоны туловища в стороны. При наклоне – выдох, «т-у-у-у». повторить 3-4 раза.

«Семафор»

Сидя, ноги сдвинуты вместе. Поднимать руки в стороны – вдох, медленно опускать – выдох, произносить «с-с-с2. повторить 3-4 раза.

«Ежик»

Сидя, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке «ф-ф-ф-ф». повторить 4-5 раз.

«Шар лопнул»

Ноги слегка расставить, руки опустить. Разведение рук в стороны – вдох, хлопок перед собой – медленный выдох на звуке «ш-ш-ш-ш». повторить 5-6 раз.

«Дровосек»

Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх – вдох, опустить вниз – медленный выдох с произношением «ух-х-х». повторить 5-6 раз.

Конспект занятия с элементами ритмики и акробатики «Спорт – здоровье, спорт – игра, ловкость сила, красота»

Цели: формировать у детей стойкую мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни; целенаправленно развивать физические и нравственно-волевые качества; поощрять двигательное творчество и разнообразную игровую деятельность, поддерживать творческую самостоятельность.

Задачи:

Обучающие: заинтересовать детей организованной деятельностью и вызвать желание выполнять упражнения с напряжением мышечного тонуса; закреплять умение правильно владеть своим телом при прыжках на батуте и спрыгивании с него; продолжать учить соотносить движения с музыкой; выявлять и уточнять знания детей о видах спорта.

Развивающие: развивать у детей двигательную деятельность, красоту движений, гибкость, пластичность, умение владеть своим телом и легко манипулировать им; совершенствовать равновесие, координацию движений и ориентировку в пространстве; обогащать словарь по теме «Виды спорта».

Воспитательные: воспитывать привычку сохранять правильную осанку в различных видах деятельности; воспитывать морально-волевые качества, выдержку, настойчивость в достижении положительных результатов, организованность, самостоятельность, создавать на занятии положительный эмоциональный настрой.

Методы и приёмы: беседа, словесные инструкции, наглядный показ, художественное слово, наглядно-слуховые приемы (музыка), упражнения на восстановление дыхания, самомассаж, показ иллюстраций, показ основных движений ребенком, сюрпризный момент.

Оборудование: дуги, батут, мат, гимнастическая скамейка, канат, 2 флажка, 2 набивных мяча, разноцветные флажки, лыжи, 2 обруча, 2 клюшки, 2 мяча, мешочки с песком, медали, иллюстрации с видами спорта, карта, массажеры, игрушка.

Предварительная работа:

Работа с воспитателями в группе; беседа о видах спорта, дидактическая игра «Я - спортсмен», рассматривание иллюстраций.

Разучивание музыкально-ритмических упражнений; разучивание подвижной игры «Сделай фигуру».

Изготовление оборудования для занятия.

Место проведения: спортивный зал.

АЛГОРИТМ ЗАНЯТИЯ:

1.Создание мотивации.

2.Двигательная разминка под музыку «Герои спорта».

3.Ритмический комплекс гимнастики без предметов «Гимнастика».

4.Упражнения на развитие гибкости.

5.Основные виды движений: ходьба по канату, боком; проползти под дугами; прыжки на батуте; ходьба по гимнастической скамейке, выполнение акробатического упражнения «Ласточка».

6.Игра «Сделай фигуру».

7.Игра «Виды спорта».

8.Эстафеты. Награждение.

9.Ориентирование. Самомассаж.

ХОД ЗАНЯТИЯ:

Организационный момент – эмоциональный настрой.

Спорт ребята, очень нужен? (Да)

Мы со спортом крепко дружим.

Спорт – помощник,

Спорт – здоровье,

Спорт – игра

Физкульт – ура!

Ребята, зачем мы с вами занимаемся физкультурой и спортом?

Ребята, а вы заметили, какая у спортсменов фигура, осанка? Какие они сильные и выносливые? А вы хотите быть такими? Нужно тренироваться. Сейчас мы проведем тренировку, посоревнуемся и может быть даже кто-то получит награду.

Построение в колонну по одному.

Парад спортсменов начинаем,

Всем здоровья пожелаем.

1. Пеший шаг, марш, ходьба на носках руки подняты вверх, ходьба в полуприседе, «Паровозик», «Гармошка».

2. Бег легкий.

3. Боковой галоп.

4. Игра «Займи место ведущего».

5. Ходьба – поднимать руки вперед, вверх, в стороны, вниз.

6. Ходьба. Восстановление дыхания.

Построение в три колонны.

Хорошо спортсменом быть,

Дальше всех бежать и плыть,

По горам ходить далеко –

Делать зарядку красиво и легко!

Ритмический комплекс гимнастики без предметов «Гимнастика».

Упражнения на развитие гибкости: «Ласточка», «Лебедь», «Верблюд», «Полушпагат», «Улитка», «Спящий лебедь»,

«Рыбка», «Самолёт», «Колечко», «Корзинка».

Мы ребята удалые,

Ловкие и заводные.

Любим спорт мы и движенье.

Выполняем вместе, ловко

Круговую тренировку!

Круговая тренировка:

1. Проползти под дугами.

2. Прыжки на батуте.

3. Подтягивание на гимнастической скамейке лёжа на животе.

4. Ходьба по канату боком, приставным шагом.

А теперь пришла пора поиграть нам, детвора!

Подвижная игра «Сделай фигуру».

Внимание, внимание,

Объявляю соревнование!

Игра «Виды спорта» (разделиться на 2 команды)

Две команды есть у нас –

Красная и синяя,

Но какая же из них

Самая быстрая и ловкая?

Эстафеты:

Нет, ребята, вы не спорте

Кто же королева спорта?

Правильно ответите

Лёгкая атлетика.

1. Передать флажок.

На хоккей, на хоккей

Приглашаю всех друзей.

2. Провести мяч клюшкой.

Ну-ка, девчонки, не ленись

И на лыжи становись.

3. Эстафета «Биатлонисты».

4. Собрать карточки.

Список литературы:

1. Александрова Н.Г. Ритмическое воспитание. – М., 1924.
2. Бенджамин Лоу. Красота Спорта /пер. с англ. И.Л. Моничева – М.: Радуга, 1984.
3. Гусева Т.А. «Вырастай-ка» Гармоническая, спортивная, игровая гимнастика: учебно – методическое пособие для студентов педагогических вузов, колледжей и руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. – Тобольск: ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2004.
4. Доронова Т.Н. Девочки и мальчики 3-4 лет в семье и детском саду: Пособие для дошкольных образовательных учреждений. - М: Линка - Пресс, 2009.
5. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М: Физкультура и спорт, 1984.
6. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
7. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика. Теория и методика. – Ростов н/Д: Феникс, 2002.
8. Мелехина Н.А. Дифференцированный подход к физическому воспитанию мальчиков и девочек старшего дошкольного возраста. Инструктор по физкультуре, 2011, №2.
9. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста: Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004. – (Методика).
10. Муравьев В.А., Созинова Н.А. Техника безопасности на уроках физической культуры. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.
11. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия. Теория и практика. Учебное пособие для студ. Высш. Заведений. – М.: ВЛАДОС, 2000.
12. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 2000.
13. Руднева С., Фиш Э. Ритмика. Музыкальное движение. – М., 1972.
14. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, - Киев, «Олимпийская литература», 1999.
15. Составитель В.М. Гимнастика. – М: Физкультура и спорт, выпуск 1, 2, 1986.

16. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1974.

17. Шлемин А.М. Юный гимнаст. И., «Физкультура и спорт», 1973.