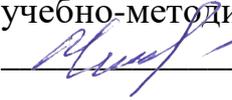


**Краевое государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Камчатский дворец детского творчества»
Отдел художественного творчества**

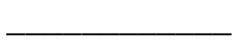
СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
учебно-методической работе
 Н.Н. Чельцова

«14» сентября 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГБУДО
«Камчатский дворец детского
творчества»

 О.Н. Великанова
«14» сентября 2020 г.

**Д О П О Л Н И Т Е Л Ь Н А Я
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

объединения «Веселые непоседы»

программа рассчитана на детей 4 - 8 лет,
срок реализации – 2 года

Рассмотрено на заседании методического объединения
Протокол от «09» сентября 2020 № 1

Автор-составитель:
Педагог дополнительного образования
Воронова Юлия Валерьевна

г. Петропавловск-Камчатский
2020

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	8
3. Содержание Программы	10
4. Методическое обеспечение программы	14
5. Список литературы	19

1. Пояснительная записка

Здоровье ребенка зависит не только от их физических особенностей, но и от условий жизни в семье, санитарной грамотности и гигиенической культуры населения. С этой позиции в центре работы по полноценному физическому воспитанию и оздоровлению детей должны находиться семья, детский сад, а также учреждения дополнительного образования.

Физкультурно-оздоровительная работа с детьми состоит в том, чтобы для каждого ребенка дошкольного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности.

Для проведения целенаправленной работы по укреплению и сохранению здоровья детей, поступающих в КГБУДО «Камчатский дворец детского творчества», разработана дополнительная общеобразовательная программа объединения «Веселые непоседы». Плановая работа по программе, направленная на охрану и укрепление физического здоровья детей дошкольного возраста, приведет не только к улучшению состояния здоровья обучающихся, но и к повышению их самооценки, воспитанию уверенности в себе, к расширению кругозора.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения «Веселые непоседы» (далее - Программа) составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, (утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 04.09.2014 N 1726-р);
- Распоряжением Правительства Российской Федерации «Стратегия развития и воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» от 29.05.2015 № 996-р;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации «Концепция развития дополнительного образования детей» от 24.04.2015 № 729 –р;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018 №196;
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2020 № 24.4.3172-14;
- Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации «О внесении изменений в Постановление Главного государственного санитарного врача от 22.05.2020 №15 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1.3597- 20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID – 19) от 13.11.2020 № 35;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые

программы), письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 N 09-3242;

– Уставом и локальными актами КГБУДО «Камчатский дворец детского творчества».

Программа разработана на основе программы «Физическая культура в дошкольном детстве» Н.В. Полтавцевой и Н.А. Гордовой.

Актуальность программы обусловлена поиском более эффективных способов педагогических воздействий в физическом и умственном воспитании детей дошкольного возраста при создании здоровьесберегающей среды.

Новизна заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов.

Особенности Программы:

- здоровье рассматривается под особым аспектом;
- акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка;
- занятия построены с учетом возрастных критериев.

Цель: содействие гармоничному физическому развитию обучающихся и своевременная коррекция имеющихся нарушений в физическом развитии, создание устойчивой мотивации и потребности в сохранении своего здоровья.

Задачи:

обучающие:

- накопление и обогащение двигательного опыта;
- расширение кругозора детей;
- ознакомление с правилами гигиены;
- ознакомление с ролью физкультуры в жизни человека;
- ознакомление с понятием спортивный инвентарь и его назначением.

развивающие:

- развитие коммуникативной функции;
- развитие внимания, сосредоточенности, организованности, умения управлять своими поступками, чувствами;
- формирование у детей координации движений, гибкости, ловкости, силы;
- развитие физических качеств.

воспитательные:

- привитие культурно-гигиенических навыков;
- формирование привычки к здоровому образу жизни;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- воспитание чувства уверенности в себе.

оздоровительные:

- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- сохранение и укрепление здоровья детей;
- формирование навыков сохранения правильной осанки, содействие

пропорциональному развитию всех мышечных групп.

Основными принципами обучения по данной Программе являются:

– принцип систематичности и последовательности (взаимосвязь знаний, умений и навыков); взаимоуважения; личностного подхода; последовательности (от простого к сложному); принцип результативности; принцип ориентации на успех.

Особое внимание должно уделяться инструктажу по технике безопасности на занятиях. Важны меры предосторожности на начальном этапе обучения, когда волевые и физические качества у ребят еще не до конца сформированы.

Огромное внимание уделяется работе с родителями, что способствует культуре здорового образа жизни семьи.

Формы занятий и режим работы объединения:

– беседы (индивидуальные, коллективные);
– наглядная агитация;
– консультативная индивидуальная помощь по запросам родителей: памятки, рекомендации, советы.

Срок реализации Программы - два года.

Дети принимаются в объединение без предварительного отбора, но с наличием медицинской справки о состоянии здоровья.

Занятия групповые. Возраст детей первого года обучения – 4 - 7 лет, второго года обучения – 5 - 8 лет.

Занятия в группах первого года обучения проводятся три раза в неделю по одному академическому часу, всего 3 часа в неделю. Годовой цикл обучения -108 часов.

Занятия в группах второго года обучения проводятся три раза в неделю по одному академическому часу, всего 3 часа в неделю. Годовой цикл обучения -108 часов.

Продолжительность учебного часа для детей 4 – 5 лет - 25 минут, 6 - 8 лет -30 минут.

– групповые практические занятия, направлены на развитие опорно-двигательных функциональных возможностей детей. Занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, повторяющихся, обобщающих) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием спортивного инвентаря;

– игровые (на основе подвижных игр);
– тематические (сюжетно-игровые);
– самостоятельные занятия (основанные на свободном выборе спортивного инвентаря).

Для родителей и детей проводятся традиционные беседы по темам: «Роль физкультуры в жизни человека», «История физической культуры», «Правила гигиены»; открытые занятия и совместные мероприятия.

Формы и методы оздоровления детей:

– физические упражнения;
– подвижные игры;

- игры-хороводы;
- релаксационные упражнения;
- профилактическая гимнастика (дыхательная, профилактика плоскостопия);
- спортивные игры (эстафеты, состязания), физкультминутки.

Предполагаемые результаты

По окончании первого года обучения дети будут

знать:

- технику безопасности и правила поведения в игровом зале;
- понятия: лево, право, круг, колонна, строй, пара;
- названия спортивного инвентаря;
- правила выполнения упражнений (скоростных, силовых, на гибкость, выносливость и координацию);

уметь:

- ориентироваться в пространстве;
- находить правую и левую стороны;
- строиться в колонну по одному;
- перестраиваться в пары;
- выполнять по команде основные движениями (ходьба, бег, прыжки, приседания),
- перестраиваться из колонны в круг;
- легко ходить, бегать и прыгать;
- энергично отталкиваться от опоры;
- бегать наперегонки с преодолением препятствий;
- сохранять равновесие при приземлении;
- подбрасывать и ловить мяч двумя руками;
- принимать правильное исходное положение при метании;
- метать предметы разными способами правой и левой руками;
- отбивать мяч об пол не менее пяти раз подряд;
- ловить мяч кистями рук с расстояния до полутора метров;
- ползать, пролезать, подлезать и перелезать через предметы;
- энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте, с продвижением вперед.

По окончании второго года обучения дети будут:

знать:

- правила выполнения упражнений
- название спортивного инвентаря;
- понятия (шеренга, эстафета, состязание);
- познакомиться с историей физической культуры,

уметь:

- ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя осанку, направление, темп;
- лазать по гимнастической стенке (высотой до 2,5 метров) с изменением темпа;
- прыгать на мягкое покрытие (высотой с 25 сантиметров);

- прыгать в длину с места не менее 80 сантиметров;
- прыгать в обозначенное место с высоты 30 сантиметров;
- прыгать с разбега не менее 100 сантиметров;
- прыгать в высоту не менее 40 сантиметров;
- метать предметы правой и левой рукой с расстояния 5-9 метров;
- метать предметы в вертикальную и горизонтальную цель расстояния;
- сочетать замах с броском;
- бросать мяч вверх, о землю;
- ловить мяч одной рукой;
- отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе - 6 раз;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- уметь перестраиваться в колонну по трое и четверо;
- равняться, размыкаться в шеренге;
- выполнять повороты направо, налево, кругом;
- совершенствовать умение прыгать в длину;
- закреплять умение «замах + бросок при метании»;
- поворачиваться в сторону, держа руки на поясе, наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног;
- поворачиваться со спины на живот, держа ноги прямыми;
- ходить по гимнастической палке;
- захватывать и перехватывать предмет с места на место стопами ног;
- участвовать в эстафетах и состязаниях.

Материально-техническая база оборудования:

- гимнастическая стенка;
- скамейки гимнастические;
- музыкальный центр.

спортивный инвентарь:

- обручи разного диаметра,
- мячи - массажеры,
- дорожки ортопедические,
- флажки эстафетные,
- мячи разного размера и материала,
- скакалки;
- массажные дорожки.

Формы подведения итогов по Программе:

- итоговые и контрольные занятия;
- открытые занятия для родителей;
- диагностика физической подготовленности детей (вводная, промежуточная, итоговая).

**2. Учебно-тематический план
Первый год обучения**

№ п./п.	Наименование темы	Общее количество часов	В том числе		
			Теория	Практика	Формы контроля/ аттестации
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике	1	1	—	
2.	Вводное тестирование. Роль физического воспитания в жизни	1	1	—	тесты
3.	Общая физическая подготовка	25	1	24	практическое занятие
4.	Общеразвивающ ие упражнения	30	1	29	дидактическая игра
5.	Упражнения на развитие гибкости	14	—	14	импровизация
6.	Упражнения на развитие ловкости	15	1	16	эстафета
7.	Упражнения на развитие координации	16	—	16	тестирование
8.	Воспитательная работа. Спортивные игры	6	2	4	спортландия
	Итого	108	7	101	

**Учебно-тематический план
Второй год обучения**

№	Наименование темы	Общее количество часов	В том числе		Формы контроля/ аттестации
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	—	
2	Вводное тестирование. История физической культуры	1	1	—	тесты
3	Упражнения на развитие равновесия и координации	30	2	28	практическое занятие
4	Упражнения на развитие гибкости	10	—	10	дидактическая игра
5	Упражнения на развитие ловкости и меткости	20	1	19	импровизация
6	Упражнения на развитие силы и выносливости	24	—	24	эстафета
7	Лечебно-профилактический комплекс упражнений	14	1	13	тестирование
8	Воспитательная работа. Спортивные игры	8	3	5	спортландия
	Итого	108	8	100	

3. Содержание общеобразовательной программы Первый год обучения

№	Наименование темы	Содержание	Общее количество часов	Формы контроля/ аттестации
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Соблюдение техники безопасности и меры предосторожности во время проведения занятий. Поведение при ЧС, угрозах теракта	1	
2	Вводное тестирование. Роль физического воспитания в жизни	Важность занятий физической культурой: в семье, школе	1	тесты
3	Общая физическая подготовка	Комплекс стандартных упражнений, направленных на развитие всех групп мышц. Упражнения, необходимые для разминки, заминки, разогрева	25	практическое занятие
4	Общеразвивающие упражнения	Подготовительные упражнения: ходьба в шеренге, на месте, в повороте Бег в разных направлениях, развороты (по часовой стрелке, против часовой стрелки). Ходьба по гимнастической скамье, боком. Приседания с мешочком, обычные приседания. Перепрыгивания. Ходьба по веревке прямо и боком	30	дидактическая игра

		Кувырки через плечо и голову, выпады. Прыжки на месте, в длину		
5	Упражнения на развитие гибкости.	Упражнения на растяжку всех групп мышц. Упражнения со скакалкой. Упражнения с обручем	14	импровизация
6	Упражнения на развитие ловкости	Упражнения с использованием различных предметов и без них: бег со скакалкой, мячом; прыжки с изменением темпа. Катание, бросание, ловля, метание мяча. Катание, бросание, ловля, метание обруча. Ползание, лазание. Ритмическая гимнастика	16	эстафета
7	Упражнения на развитие координации	Упражнение «ласточка». Кружение в обе стороны, с разным положением рук. Перешагивание через веревки. Ходьба по наклонной скамье, через препятствие	16	тест
8	Воспитательная работа Спортивные игры	Тематические беседы с детьми о роли физкультуры в их жизни. Беседы, посвященные труду, охране жизни и здоровья. Игровые командные эстафеты	6	Эстафета «Спортландия»
	ИТОГО		108	

Второй год обучения

№	Наименование темы	Содержание	Общее количество часов	Формы контроля/ аттестации
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	Соблюдение ТБ и мер предосторожности во время проведения занятий. Поведение при ЧС, угрозах теракта	1	
2	Вводное тестирование. История физической культуры	История зарождения и развития физической культуры в мире	1	тестирование
3	Упражнения на развитие равновесия и координации	Отработка и закрепление упражнений: прыжки на двух ногах, с поворотом, продвигаясь вперед; ползание на четвереньках по гимнастической скамье/бревну; ползание на животе/на спине, подтягиваясь руками; лазание по гимнастической стенке: с изменением темпа; сохранением координации, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног	30	практическое занятие
4	Упражнения на развитие гибкости	Пролезание в обруч разными способами. Подлезание под дугу. Выполнение упражнений: «мостик», «корзиночка», «лягушка». Растяжка-разминка.	10	дидактическая игра

5	Упражнения на развитие ловкости, меткости	Отработка и закрепление физических упражнений следующего типа: катание, бросание и ловля мяча; забрасывание колец на забор; перешагивание через кегли с мешочком на голове	20	импровизация
6	Упражнения на развитие силы и выносливости	Бег: в разных направлениях, по одному, в рассыпную, группами, обычный, мелким/широким шагом, челночный бег. Подтягивания и отжимания на гимнастической стенке. Поднимание ног из положений лежа/ в висе. Перепрыгивание через предметы (20 - 40 см)	24	эстафета
7	Лечебно-профилактический комплекс упражнений	Упражнения, направленные на профилактику и лечение плоскостопия. Дыхательная гимнастика. Пальчиковые упражнения. Разработка и укрепление бронхов и легких. Выдувание шумом. Надувание воздушных шариков	14	тестирование
8	Воспитательная работа. Спортивные игры	Тематические беседы с детьми о роли физкультуры в их жизни. Беседы, посвященные труду, охране жизни и здоровья. Педагогическое воспитание дошкольников. Игровые командные эстафеты	8	спортландия
	ИТОГО		108	

4. Методическое обеспечение общеобразовательной программы. Первый год обучения

№	Раздел	Методы организации учебного процесса	Форма организации и учебного	Оборудование	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	Словесный, демонстрационный, практический	Лекция	Аудиотека, оборудование для страховки	
2	Вводное тестирование. Роль физического	Словесный, наглядный	Беседа	Иллюстрации, магнитофон	тестирование
3	Общая физическая подготовка	Словесный, игровой, соревновательный, практический	Практическое занятие	Маты, обручи гимнастические скамьи, шведская стенка, скакалки	практическая работа
4	Основные общеразвивающие упражнения	Словесный, наглядный, соревновательный. Практический	Практическое занятие	Маты, скамьи, мячи, обручи, палки, шведская стенка, веревки	дидактическая игра
5	Упражнения на гибкость.	Словесный, демонстрационный, наглядный	Практическое занятие	Маты, скамьи, мячи, обручи, палки, шведская стенка, веревки, мешочки с песком	импровизация
6	Упражнения на ловкость	Словесный, наглядный, игровой, демонстрационный	Практическое занятие	Обручи, мячи, маты, флажки, турник	эстафета
7	Упражнения на координации	Игровой, наглядный, практический	Практическое занятие	Обручи, скамья гимнастическая, скакалки.	тестирование
8	Воспитательная работа. Итоговые состязания	Наглядный, практический, игровой	Практическое занятие	Кегли, мячи, скакалки, маты гимнастические	финальная игра «Спортландия»

Второй год обучения

№	Раздел	Методы организации учебного процесса	Форма организации учебного процесса	Оборудование	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие. Инструктаж	Словесный, демонстрационный	Лекция	Аудиотека, оборудование для страховки	
2.	Вводное тестирование. Роль физического	Словесный, наглядный	Беседа	Иллюстрации, музыкальный центр	тестирование
3.	Упражнения на развитие равновесия и координации	Словесный, наглядный, соревновательный. Практический	Практическое занятие	Маты, скамьи, мячи, обручи, палки, шведская стенка, веревки	практическое занятие
4.	Упражнения на гибкость.	Словесный, демонстрационный, наглядный	Практическое занятие	Маты, скамьи, мячи, обручи, палки, шведская стенка, веревки,	дидактическая игра
5.	Упражнения на ловкость	Словесный, наглядный, игровой, демонстрационный	Практическое занятие	Обручи, мячи, маты, флажки, турник	импровизация
6.	Упражнения на развитие силы и выносливости	Словесный, наглядный, соревновательный, практический	Практическое занятие	Маты, скамьи, мячи, обручи, палки, шведская стенка,	Эстафета
7.	Лечебно-профилактические упражнения	Игровой, наглядный, практический	Практическое занятие	Обручи, скамья гимнастическая, скакалки.	тестирование
8.	Воспитательная работа. Спортивные игры	Наглядный, практический, игровой	Практическое занятие	Кегли, мячи, скакалки, маты гимнастические	Спортландия

Для педагога:

1. Алямовская В.Г. Как воспитать здорового ребенка.- СПб, 1993.
2. Апарин В. Е., Крылов В. В. Ещё раз о пользе ходьбы босиком,- М.: Просвещение, 1994.
3. Велитченко В. К. Физкультура для детей, 1989 .
4. Деметер Роза. Бегай, ползай, прыгай, 1972 .
5. Епифанов В. А..Лечебная физическая культура, Справочник, 1987.
6. Ефименко Н.В. Театр физического развития и оздоровления, М.: Физическая культура, 1999.
7. Зайцев Е. К., Зайцев К. Е. Твое здоровье. 1998.
8. Змановский Ю. Ф. Воспитываем детей здоровыми. 1989.
9. Маханаева М. Д. Воспитание здорового ребенка, 1998 г.
10. Потапчук А.А. Дидур М. Д.. Осанка и физическое развитие детей, - С.-Пб.: «Речь.», 2002.
11. Хухлаева Г. В. Занятия по физической культуре с детьми 3-5 лет, 2004.
12. Шапкова Л. В. Подвижные игры для детей, С.-Пб. «Детство», 2002.

Для детей:

1. Крупенчук О. И. Тренируем пальчики - развиваем речь,-СПб.: Издательский дом «Литера», 2013.
2. Лаптева В. Е. Развивающие прогулки для детей 4-6 лет. -С. Пб.; «Речь», 2011.
3. Утробина К. К. Занимательная физкультура для дошкольников. - Москва: Издательство "Еном и Д", 2005.

ЭОР:

1. <http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm>;
2. <http://zdd.1september.ru/> - Газета «Здоровье детей»;
3. cat.no=22924&lih.no=329228&hnpf –сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры