

муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Ёлочка» г. Краснослободска
Среднеахтубинского района Волгоградской области
(МДОУ ДС Ёлочка г. Краснослободска)

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
МДОУ ДС Ёлочка г. Краснослободска
(протокол от 30.08.2024 № 01)



УТВЕРЖДЕНА
Заведующим МДОУ ДС Ёлочка
г. Краснослободска Н.Г. Елисеева
приказ от 02.09.2024 № 120 - ОД

Дополнительная общеразвивающая программа «ГТОшки»
муниципального дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад «Ёлочка» г. Краснослободска
Среднеахтубинского района Волгоградской области

Разработал
инструктор по физической культуре
Улыбин Сергей Александрович

2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.

Направленность программы.

Актуальность.

Педагогическая целесообразность.

Отличительные особенности программы.

Адресат программы.

Особенности образовательного процесса.

Цель программы.

Задачи программы.

Календарно-тематическое планирование.

Планируемые результаты.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график Программы.

Условия реализации программы.

Методические материалы.

Список литературы.

1. Пояснительная записка

Направленность программы.

Правильное физическое воспитание детей - одна из ведущих задач дошкольных учреждений и является фундаментом общего развития человека. Ни в какой другой период жизни физическое воспитание не связано так тесно с общим воспитанием, как в первые шесть лет. В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. На основании оценки физической подготовленности изучаются особенности моторного развития ребёнка, разрабатываются необходимые средства и методы их физического развития, раскрываются неравномерности в развитии двигательных функций. Всё это позволяет найти возможность установить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические приёмы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях дошкольного учреждения. Для того, чтобы целенаправленно влиять на развитие личности ребенка посредством включения его во все усложняющиеся формы двигательной активности, нужно быть уверенным, что он обладает достаточным для этого уровнем развития физических качеств.

Дополнительная общеобразовательной общеразвивающая программы «ГТОшки» МДОУ ДС Ёлочка г. Краснослободска (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность.

Кардинальные изменения, произошедшие в жизни страны в последнее десятилетие, потребовали серьезных реформ в деятельности образовательных учреждений, в том числе для детей дошкольного возраста. Именно в период дошкольного детства происходят важные процессы становления личности ребенка, формирование его способностей, стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом. В то же время во всех программах обучения и воспитания в дошкольных образовательных учреждениях ведущим является тезис о приоритетности мероприятий, связанных с охраной здоровья ребенка, повышением его функциональных возможностей, уровня физической и двигательной подготовленности.

Правильное физическое воспитание детей - одна из ведущих задач дошкольных учреждений и является фундаментом общего развития человека.

Педагогическая целесообразность.

Отличительной особенностью Программы является системно-деятельностный подход к физическому развитию ребенка средствами занимательных заданий.

Основными принципами программы являются:

- Принцип индивидуальности.
- Принцип доступности.
- Принцип систематичности.
- Принцип активности, самостоятельности, творчества.
- Принцип последовательности.
- Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
- Принцип научности.
- Принцип оздоровительной направленности

Данная программа разработана и реализуется с воспитанниками старшего дошкольного возраста и направлена:

- обеспечение высокого уровня физической подготовленности с учётом возможностей и развитие состояния здоровья воспитанников;
- расширение функциональных возможностей развивающегося организма;

- развитие физических качеств и двигательных способностей: быстроты реакции, ловкости, гибкости, силы, выносливости, координационных способностей, общую двигательную активность ребёнка.
- совершенствование базовых умений и навыков воспитанников в разных упражнениях и элементах техники основных видов движений;
- повышение мотивации к занятиям спортом при ознакомлении с историей олимпийского движения;
- воспитание волевых качеств (целеустремленности, настойчивости, упорства);
- формирование умения самостоятельно использовать свой арсенал движений в разных условиях.

Отличительные особенности программы.

Одной из важнейших теоретических и практических проблем физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ является внедрение и использование в процессе физического развития детей инновационных технологий. Острота проблемы состоит в том, что многие дети нуждаются в особых технологиях физического развития, в которых должен быть учтен весь комплекс соматических, физических и интеллектуальных проблем.

Таким образом, обоснованный выбор содержания и методов развития физических качеств – важная сторона повышения эффективности физического воспитания.

Занятия в кружке позволяют, не снижая общего эмоционального состояния, стимулировать активность каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей; дифференцированно подходить к оценке результатов его действий; не разочаровывать замечаниями и критикой, а дать возможность испытать приятное ощущение радости от выполненных им движений, радоваться успехам других и стремиться добиваться лучших результатов.

Адресат программы.

Программа ориентирована на детей от 5 до 8 лет. Занятия проводятся в рамках дополнительного образования, при максимальном сочетании принципа группового обучения с индивидуальным подходом.

Особенности образовательного процесса.

Продолжительность образовательного процесса составляет 9 месяцев, 36 часов. Форма обучения очная. Занятия проводятся один раз в неделю. Продолжительность занятия 30 минут.

Занятия проводятся в группе детей возрастом от 5 до 8 лет. Посещение является добровольным. Формы занятий – игра, конкурсы, ритмика.

Цель - воспитание физически здоровой личности ребенка, средствами общей физической подготовки.

Задачи:

Образовательные:

- приобретать знания, необходимые для организованных и самостоятельных занятий по ОФП;
- создать оптимальные условия для совершенствования физических качеств дошкольника (ловкость, сила, быстрота, координация движений, выносливость);
- содействовать становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.

Развивающие:

- развивать основные физические качества;
- формировать умения ориентировки в пространстве;

- ознакомить детей с элементами спортивных игры (баскетбол, футбол, волейбол) и понять сущность коллективной игры с правилами.
- воспитывать нравственность, личностные качества (активность, самостоятельность, дружелюбность).

Оздоровительные:

- содействовать укреплению здоровья детей, формировать и поддерживать правильную осанку, производить профилактику плоскостопия;
- повышать умственную работоспособность;
- формировать навыки здорового образа жизни средствами ОФП;
- самостоятельное использование ОФП, как метод снятия высокого психофизического напряжения.

Календарно-тематическое планирование программы

| № | Неделя | Содержание |
|-----------------|----------|--|
| Сентябрь | | |
| 1 | 1 неделя | Вводное занятие. ОРУ без предметов. Развитие прыгучести. Подвижные игры. |
| 2 | 2 неделя | «Школа мяча» Теоретические знания «Как появился мяч?». Разминка в ходьбе, беге. ОРУ с мячом. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Стойка при метании. Подвижная игра. Ходьба в колонне по одному с заданиями. |
| 3 | 3 неделя | Гимнастика Разминка в ходьбе и беге. ОРУ с гимнастической палкой. Ползание на четвереньках различными способами. Подлезание под дугу. Лазанье по гимнастической лестнице. Подвижная игра. Игра малой подвижности. Самомассаж. |
| 4 | 4 неделя | Спортивные игры. Баскетбол. Теоретические знания об игре «Баскетбол». Разминка в ходьбе и беге. ОРУ без предметов. СРУ с элементами баскетбола: ведение мяча на месте, в движении, подбрасывание и ловля мяча. Подвижная игра с элементами баскетбола. Малоподвижная игра на внимание. |
| Октябрь | | |
| 5 | 1 неделя | Лёгкая атлетика. Теоретические знания: «Что такое Лёгкая атлетика?». Разминка в ходьбе и беге. ОРУ с косичкой. Прыжки в высоту разными способами. Прыжки в длину с двух ног. Подвижная игра. Малоподвижная игра на внимание. Массаж. |
| 6 | 2 неделя | «Школа мяча» Разминка в ходьбе, беге. ОРУ с мячом. Прокатывание мяча разными способами. Подвижная игра. Ходьба в колонне по одному с заданиями. |
| 7 | 3 неделя | Гимнастика Разминка в ходьбе и беге. ОРУ с обручем. Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Лазанье по гимнастической лестнице. Прыжки на скакалке. Подвижная игра. Игра малой подвижности. Самомассаж. |
| 8 | 4 неделя | Спортивные игры. Футбол. Теоретические знания об игре «Футбол». Разминка в ходьбе и беге. ОРУ без предметов. СРУ с элементами футбола: ведение мяча, упражнения с мячом на месте и в движении. Подвижная игра с элементами футбола. Малоподвижная игра на внимание. |
| Ноябрь | | |
| 9 | 1 неделя | Лёгкая атлетика. Разминка в ходьбе и беге. ОРУ без предметов. Упражнения, направленные на развитие скоростных качеств. Формирование скорости реакции. Подвижная игра. Малоподвижная игра на внимание. Самомассаж. |
| 10 | 2 неделя | «Школа мяча» |

| | | |
|----------------|----------|--|
| | | Разминка в ходьбе, беге. ОРУ с мячом. Упражнения с мячом в парах (передача и ловля мяча). Подвижная игра с мячом. Ходьба в колонне по одному с заданиями. |
| 11 | 3 неделя | Гимнастика Разминка в ходьбе и беге. ОРУ с кубиками. Строевые упражнения. Развитие координации. Упражнения на гимнастической скамье. Подлезание под дугу прямо и боком. Подвижная игра. Игра малой подвижности. Самомассаж. |
| 12 | 4 неделя | Спортивные игры. Пионер-бол. Теоретические знания об игре «Волейбол». Разминка в ходьбе и беге. ОРУ без предметов. СРУ с мячом: броски мяча из разных положений в цель. Подвижная игра с мячом. Упражнения на координацию. |
| Декабрь | | |
| 13 | 1 неделя | Лёгкая атлетика. Разминка в ходьбе и беге. ОРУ без предметов. Прыжки в высоту. Спрыгивание с различной высоты с правильным приземлением. Подвижная игра. Малоподвижная игра на развитие памяти. Самомассаж. |
| 14 | 2 неделя | «Школа мяча» Разминка в ходьбе, беге. ОРУ с мячом. Прокатывание мяча разными способами. Подвижная игра. Ходьба в колонне по одному с заданиями. |
| 15 | 3 неделя | Гимнастика Разминка в ходьбе и беге. ОРУ на гимнастической скамье. Строевые упражнения. Развитие координации. Упражнения на гимнастической скамье. Подлезание под шнур прямо и боком. Подвижная игра. Игра малой подвижности. Самомассаж. |
| 16 | 4 неделя | Спортивные игры. Баскетбол. Разминка в ходьбе и беге. ОРУ без предметов. СРУ с элементами баскетбола: ведение мяча на месте, в движении, подбрасывание и ловля мяча. Подвижная игра с элементами баскетбола. Малоподвижная игра на внимание. |
| Январь | | |
| 17 | 1 неделя | Лёгкая атлетика. Разминка в ходьбе и беге. Развитие выносливости. Беговые упражнения. Прыжки в высоту разными способами. Подвижные игры. |
| 18 | 2 неделя | Школа мяча. Разминка в ходьбе, беге. ОРУ с маленькими мячами. Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Метание мешочков в даль. Стойка при метании. Подвижная игра. Ходьба в колонне по одному с заданиями. |
| 19 | 3 неделя | Гимнастика Разминка в ходьбе и беге. ОРУ со скакалкой. Ползание на четвереньках различными способами. Подлезание под дугу. Лазание по гимнастической лестнице. Подвижная игра. Игра малой подвижности. Самомассаж. |
| 20 | 4 неделя | Спортивные игры. Баскетбол. Разминка в ходьбе и беге. ОРУ на фитболах. СРУ с элементами баскетбола: ведение мяча на месте, в движении, подбрасывание и ловля мяча. Подвижная игра с элементами баскетбола. Малоподвижная игра на внимание. |
| Февраль | | |
| 21 | 1 неделя | Лёгкая атлетика. Разминка в ходьбе и беге. ОРУ с гантелями. Прыжки в высоту разными способами. Прыжки в длину с двух ног. Подвижная игра. Малоподвижная игра на внимание. Массаж. |
| 22 | 2 неделя | «Школа мяча» Разминка в ходьбе, беге. ОРУ с мячом. Прокатывание мяча разными способами. Подвижная игра. Ходьба в колонне по одному с мешочками на голове. |

| | | |
|---------------|----------|--|
| 23 | 3 неделя | Гимнастика Разминка в ходьбе и беге. ОРУ с обручем. Прокатывание обруча разными способами. Лазанье по гимнастической лестнице. Подвижная игра. Игра малой подвижности. Самомассаж. |
| 24 | 4 неделя | Спортивные игры. Футбол. Разминка в ходьбе и беге. ОРУ без предметов. СРУ с элементами футбола в парах. Подвижная игра с элементами футбола. Малоподвижная игра на внимание. |
| Март | | |
| 25 | 1 неделя | Лёгкая атлетика. Разминка в ходьбе и беге. ОРУ без предметов. Упражнения, направленные на развитие скоростных качеств. Формирование скорости реакции. Подвижная игра. Малоподвижная игра на внимание. Самомассаж. |
| 26 | 2 неделя | «Школа мяча» Разминка в ходьбе, беге. ОРУ с мячом. Упражнения с мячом в парах (передача и ловля мяча). Подвижная игра с мячом. Ходьба в колонне по одному с заданиями. |
| 27 | 3 неделя | Гимнастика Разминка в ходьбе и беге. ОРУ с лентами. Строевые упражнения. Развитие координации. Упражнения на гимнастической скамье. Подлезание под дугу прямо и боком. Подвижная игра. Игра малой подвижности. Самомассаж. |
| 28 | 4 неделя | Спортивные игры. Пионер-бол. Разминка в ходьбе и беге. ОРУ без предметов. СРУ с мячом: броски и ловля мяча из разных положений через сетку. Подвижная игра с мячом. Упражнения на координацию. |
| Апрель | | |
| 29 | 1 неделя | Лёгкая атлетика. Разминка в ходьбе и беге. ОРУ без предметов. Прыжки в высоту. Спрыгивание с различной высоты с правильным приземлением. Подвижная игра. Малоподвижная игра на развитие памяти. Самомассаж. |
| 30 | 2 неделя | «Школа мяча» Разминка в ходьбе, беге. Прокатывание мяча разными способами. Подвижная игра. Ходьба в колонне по одному с заданиями. |
| 31 | 3 неделя | Гимнастика Разминка в ходьбе и беге. ОРУ на гимнастической скамье. Строевые упражнения. Развитие координации. Упражнения на гимнастической скамье. Подлезание под шнур прямо и боком. Подвижная игра. Игра малой подвижности. Самомассаж. |
| 32 | 4 неделя | Спортивные игры. Баскетбол. Разминка в ходьбе и беге. ОРУ без предметов. СРУ с элементами баскетбола: ведение мяча на месте, в движении, подбрасывание и ловля мяча. Подвижная игра с элементами баскетбола. Малоподвижная игра на внимание. |
| Май | | |
| 33 | 1 неделя | Лёгкая атлетика. Разминка в ходьбе и беге. Развитие выносливости. Беговые соревновательные упражнения. Эстафета. |
| 34 | 2 неделя | Школа мяча. Подвижные игры с мячом. |
| 35 | 3 неделя | Гимнастика. Разминка в ходьбе и беге. ОРУ с гимнастическими палками. Полоса препятствий. Прыжки на скакалке. Подвижные игры. |
| 36 | 4 неделя | Спортивные игры. Футбол. Праздник футбола. |

Структура занятий.

Водная часть:

Цель: разогрев мышц и суставов, подготовка детей эмоционально к предстоящему занятию, мотивация на предстоящую работу.

Содержание: в течении 5-10 минут произвести разминку, т. е. выполнить вначале более легкие физические упражнения. По своему типу упражнения, выполняемые во время разминки, такие же, как и во время основной части; отличается лишь их интенсивность. Например, медленная ходьба приемлема как тип упражнений, выполняемых в качестве разминки перед бегом. Она позволяет сердечной мышце и другим мышцам, а также легким и суставам адаптироваться к увеличению физической нагрузки. Кроме того, разминка или согревание мышц и суставов помогает предотвратить возможные травмы. После разминки следует провести легкую растяжку мышц.

Основная часть:

Цель: развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), совершенствование спортивной техники и анализаторных функций организма, интенсивное формирование двигательного воображения - основы, осмысленной моторики, воспитание волевых качеств.

Содержание: физические упражнения, подводящие упражнения.

Игровые задания и подвижные игры, выполняя которые ребенок преодолевает стереотип движения с данным предметом.

Заключительная часть:

Цель: обеспечение постепенного перехода от возбужденного состояния к относительно спокойному, переключение на другую деятельность.

Содержание: упражнения на развитие внимания, упражнения на восстановление дыхания, релаксация, упражнения на развитие гибкости.

Планируемые результаты

В сфере познавательных универсальных действий будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», ОФП, характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- значение занятий по оздоровлению;
- ориентироваться в видах общей физической подготовке;
- выявлять связь занятий ОФП с досуговой деятельностью;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, аэробике.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- знание основных моральных норм на занятиях ОФП и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с педагогом;

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей на занятиях.
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры самостоятельно, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий педагога и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график Программы.

Количество модулей – 1.

Начало занятий – 01.09.2024.

Окончание занятий – 31.05.2025.

Количество учебных недель – 36.

Продолжительность каникул – 31.12.2024 – 09.01.2025.

Условия реализации программы.

Занятия позволяют, не снижая общего эмоционального состояния, стимулировать активность каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей; дифференцированно подходить к оценке результатов его действий; не разочаровывать замечаниями и критикой, а дать возможность испытать приятное ощущение радости от выполненных им движений, радоваться.

Программа рассчитана на 1 год обучения, реализуется в форме дополнительного образования. Объем программы – 36 часов, с недельной нагрузкой – 1 раз в неделю. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия. Основное внимание воспитанников нацелено на создание фундамента общей физической подготовки. Поэтому тренировочные занятия строятся на развитие физических качеств, таких, как быстрота, гибкость, ловкость, скоростно-силовые качества, выносливость. Параллельно с этим проводится обучение основам техники других видов спорта.

Формы отчетности

1. Журнал посещаемости.
2. Фотоматериал.
3. Выступления перед родителями.

Перечень оборудования

1. Батут. D=2,12, D=1м
2. Эспандеры
3. Кубики
4. Мяч с шипами
5. Массажная дорожка
6. Корзины для метания
7. Тоннель
8. Мячи для большого тенниса
9. Гимнастические коврики

Список литературы.

1. Абдульманова Л.В. Развитие физической культуры детей 4-7 лет в культуросообразном пространстве дошкольного образовательного учреждения. /Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук. Ростов – на – Дону, 2005.

2. Абдульманова Л.В. Роль подвижной игры в развитии физической культуры дошкольника./ Автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук Ростов н/Д: Изд-во РГПУ, 2005.
3. Антропова М.В., М.М. Кольцова. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей дошкольного возраста. - М.: Педагогика, 1983.
4. Безносиков И.Я. Физкультурно-оздоровительная работа с детьми дошкольного возраста: учебно-методическое пособие. Мн.: «Четыре четверти» , 1998.
5. Бланин А.А. Становление физических качеств дошкольников в зависимости от их двигательной активности и соматотипа. Автореферат диссертации на соискание учебной степени кандидата пед. Наук. МГАФК – Малаховка, 2000.
6. Быкава А.И. и Осокина Т.И. Развитие движений у детей в детском саду. М., Академия пед.наук РСФСР, 1968.
7. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: Учеб. пособие для институтов физической культуры. М., ФИС, 1982.
8. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры – к спорту, М., ФИС, 1985.
9. Детские народные подвижные игры. Сост. А.В. Кенеман, Т.И. Осокина. М., Просвещение, 1995.
10. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., ФиС, 2000.
11. Запорожец А.В. и Т.А. Маркова. Основы дошкольной педагогики. М.,1980.
12. Кистяковский М.Ю. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. Развитие некоторых основных движений и двигательных качеств. – М., Педагогика, 1978.