

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы №6 г.о. Отрадный Самарской области

Детский сад №14

446300, Самарская область, г.Отрадный, ул.Сабирзянова 10 –Б, телефон 8(84661)2-18-48

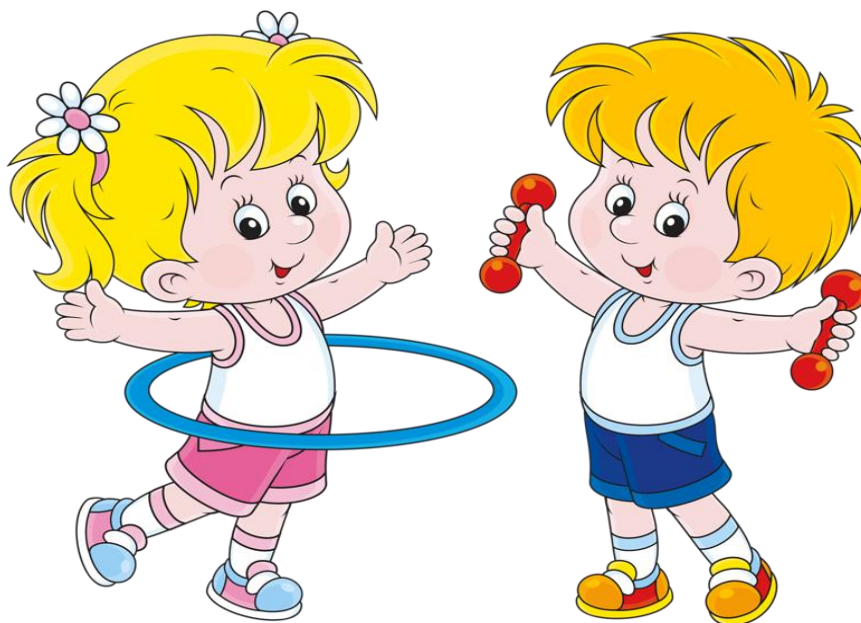
Принята
на педагогическом совете
Протокол № 1 (41) от «30» августа 2023 г



УТВЕРЖДАЮ
руководитель СП ГБОУ СОШ №6
г.о. Отрадный Детский сад №14
Е.А. Нуждина
Приказ №137-од от «06» сентября 2023 г.

**Программа дополнительного образования воспитанников
по физической культуре для детей старшего дошкольного возраста**

«Миг»



Инструктор по физической культуре

Едифанова Алсу Наурузгалиевна

Отрадный 2023

Содержание

I. Целевой раздел	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель.....	4
1.3. Задачи.....	4
1.4. Возрастные особенности психофизического развития детей в возрасте 5 до 6 лет.....	4
1.5. Планируемые результаты.....	5
1.6.Целевые ориентиры на этапе завершения реализации программы.....	6
II. Организационный раздел	7
2.1.Принципы и подходы в организации образовательного процесса.....	7
2.2. Организация работы кружка.....	7
2.3. Сведение о практической апробации.....	7
III. Содержательный раздел	8
3.1. Перспективные тематические планы	8
3.2. Список литературы.....	11

І.Целевой раздел

1.1.Пояснительная записка

Человек – высшее творение природы. 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, у него формируется интерес и любовь к физической культуре.

Программа направлена на формирование у детей старшего дошкольного возраста интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» в ред. Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
2. Федеральный закон от 29.09.2022г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 31.07.2020г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
4. Приказ Минпросвещения России от 25.11.2022 №1028 «Об утверждении федеральной образовательной программы дошкольного образования» (зарегистрировано в Минюсте России 28.12.2022 №71847).
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (с измен. на 08.11.2022).
6. Указ Президента РФ Путина В.В. от 07.05.2018 №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015г. №996-р.
8. Указ Президента РФ от 09.11.2022 №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно –

нравственных ценностей»

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования по обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
11. Образовательная программа дошкольного образования.
12. Конвенция о правах ребенка.
13. «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и
14. Устав ГБОУ СОШ №6.
15. Положение о структурном подразделении.

1.2. Цель Программы

Создание благоприятных условий для полноценного проживания ребенком дошкольного детства, формирование основ базовой культуры личности, всестороннее развитие психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка к жизни в современном обществе, к обучению в школе, обеспечение безопасности жизнедеятельности дошкольника. Развитие физических качеств и укрепление здоровья детей;

1.3. Задачи Программы

- сохранить и укрепить здоровье детей;
- формировать привычки к здоровому образу жизни;
- формировать двигательные навыки и умения;
- развивать психофизические качества (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);
- развивать двигательные способности (функции равновесия, координации движений);
- осуществить профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;
- формировать потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- развить внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками, чувствами.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы предусмотрены следующие формы работы:

- ритмические гимнастики;
- динамические и оздоровительные паузы;
- релаксационные упражнения;
- хороводные и другие виды игр;
- занимательные разминки;
- различные виды массажа;
- пальчиковая гимнастика;
- дыхательная гимнастика.

1.4. Возрастные особенности психофизического развития детей в возрасте от 5 до 6 лет

Детям данного возраста присуща большая потребность в активной деятельности, в движениях. Они могут длительное время, не утомляясь, бегать, прыгать, играть. Однако эту активность следует строго контролировать, помогая ребенку преодолевать импульсивность и неустойчивость поведения с целью профилактики травм, воспитание волевых качеств личности.

Динамическая работа способствует активному притоку крови не только к мышцам, но и к костям, что обеспечивает их интенсивный рост. Дети, которые достаточно двигаются, как правило, лучше физически развиты по сравнению с малоподвижными.

У детей 5-6 лет совершенствуются двигательные умения и навыки. Развивается культура движений и телесная рефлексия. Развиваются психофизические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость. Формируется умение осознанно и творчески выполнять движения. У детей закрепляется умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваться от опоры. Они учатся бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учатся лазать по гимнастической стенке, меняя темп. Учатся прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, правильно отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести в ходьбе. Всесторонне развивается личность ребенка, формируются физические, умственные, нравственные, эстетические, духовные качества.

Так же старшей группе не приходится тратить много времени на организацию подвижных игр и малоподвижных игр. Дети любят эти игры, и с ними можно уже заранее договориться о том, что по условному сигналу все соберутся, помогут воспитателю подготовить необходимый инвентарь, Освободить площадку и т. п.

Остановимся более подробно на обучении бегу. Начиная с 5 летнего возраста, основная цель в обучении бегу — приучить детей ставить ногу с носка. При этом ребенок должен держать туловище ровно, с небольшим наклоном вперед, бедро маховой ноги энергично выноситься вперед - вверх; руки, согнутые в локтях, выполняют энергичные движения в соответствии с работой ног, стопы ставятся параллельно.

Овладеть навыком бега помогают разнообразные подготовительные упражнения:

- а) бег с высоким подниманием бедра, «как лошадка»;
- б) бег с переступанием через кубики, мячи, и т. д.;
- в) бег по «кочкам» (кружки, нарисованные на земле на расстоянии 60-80 см др. от друга) и т. д.

В этом возрасте важно так же развивать умение быстро реагировать на внезапные сигналы взрослого (начинать и заканчивать бег, останавливаться по сигналу, выполнять повороты во время бега).

В старшем дошкольном возрасте рекомендуется практиковать бег с ускорением до максимальной скорости. Во время бега взрослые следят, что бы ребенок бежал в прямолинейном направлении, энергично выполнял движения согнутыми в локтях руками и активно ставил ногу с носка.

Большое значение для совершенствования навыка бега у дошкольников всех возрастных групп имеют подвижные игры с бегом наперегонки, с соревнованием в быстроте и ловкости в эстафетных играх, где дети могут проявить свои скоростные способности.

Длительность бега со средней скоростью для детей 5-6 лет рекомендуется в пределах до 20-25 с. Очень важно так же заинтересовать ребенка, вызвать желание правильно выполнить то или иное движение. Для этого перед ним ставят задачу как можно лучше выполнить упражнение, а так же широко применяются задания игрового и имитационного характера. Основные движения усваиваются быстро и правильно только в том случае, когда ребенок периодически упражняется в их выполнении. В процессе обучения необходимо доводить упражнение до определенно выраженного результата, систематически прибегая к подкреплениям. Сюда относятся: во-первых, результаты действий детей (перепрыгнул, попал в цель и т. д.), и во-вторых, словесные замечания взрослого (хорошо, плохо, правильно, неправильно).

1.5. Планируемые результаты

- 1) Ходят и бегают легко, ритмично.
- 2) Умеют лазать по гимнастической стенке с изменением темпа.

- 3) Выполняют различные виды прыжков (на двух ногах на месте, с продвижением вперед, прыжки в длину и высоту с разбега, в длину с места, через короткую скакалку).
- 4) Владеют школой мяча (подбрасывать мяч и ловить его, отбивать мяч правой и левой рукой и т.д.)
- 5) Перестраиваются в колонну по трое, четверо, равняются, размыкаются, выполняют повороты.
- 6) Знают о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливание организма, соблюдение режима дня, занятия по физической культуре.

1.6. Целевые ориентиры на этапе завершения программы

Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность) не позволяет требовать от ребенка дошкольного возраста достижения конкретных образовательных результатов и обуславливает необходимость определения результатов освоения образовательной программы в виде целевых ориентиров:

Ребенок овладевает основными культурными средствами, способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности — игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности.

Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх.

Ребёнок способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявлять свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты. Умеет выражать и отстаивать свою позицию по разным вопросам.

Способен сотрудничать и выполнять как лидерские, так и исполнительские функции в совместной деятельности.

Понимает, что все люди равны вне зависимости от их социального происхождения, этнической принадлежности, религиозных и других верований, их физических и психических особенностей.

Проявляет эмпатию по отношению к другим людям, готовность прийти на помощь тем, кто в этом нуждается.

Проявляет умение слышать других и стремление быть понятым другими.

Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре; владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации; умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам. Умеет распознавать различные ситуации и адекватно их оценивать.

Ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания в ситуации общения, выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности.

У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях с взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и навыки личной гигиены.

Проявляет ответственность за начатое дело.

Открыт новому, то есть проявляет желание узнавать новое, самостоятельно добывать новые знания; положительно относится к обучению в школе.

Проявляет уважение к жизни (в различных ее формах) и заботу об окружающей среде.

Проявляет патриотические чувства, ощущает гордость за свою страну, ее достижения.

Имеет первичные представления о себе, семье, традиционных семейных ценностях, включая традиционные гендерные ориентации, проявляет уважение к своему и противоположному полу.

Соблюдает элементарные общепринятые нормы, имеет первичные ценностные представления о том, «что такое хорошо и что такое плохо», стремится поступать хорошо; проявляет уважение к старшим и заботу о младших.

Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

В соответствии с ФГОС ДО, целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей. Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей.

II. Организационный раздел

2.1. Принципы и подходы в организации образовательного процесса

Содержание и процесс реализации программы дополнительного образования воспитанников по физической культуре для детей старшего дошкольного возраста «Миг»:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости (соответствует основным положениям возрастной психологии и дошкольной педагогики);
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяет решать поставленные цели и задачи на необходимом и достаточном материале, максимально приближаясь к разумному «минимуму»);
- обеспечивает единство воспитательных, обучающих и развивающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие знания, умения и навыки, которые имеют непосредственное отношение к развитию дошкольников.

2.2. Организация работы кружка.

Срок реализации программы – 1 год, 4 занятия в месяц

1 раз в неделю;

время проведения – 25 минут;

в месяц – 4 занятия – 1 час;

количество детей – 12-14, возраст 5-6 лет.

Занятия по данной программе состоят из практической деятельности детей, а так же индивидуальных и групповых бесед, выполнение движений под руководством педагога, рефлексии в игровой форме в конце каждого занятия.

Адресат

Программа рассчитана на детей 5-6 лет и включает в себя 27 занятий. Занятия проводятся один раз в неделю, с 1 октября по 31 мая.

Все занятия имеют общую гибкую структуру, наполняемую разным содержанием.

Структура была разработана с учетом возрастных особенностей детей старшего дошкольного возраста.

Занятия состоят из нескольких частей, каждая из которых может быть использована самостоятельно.

2.3.Сведения о практической апробации

Программа по дополнительному образованию детей 5-6 лет в виде кружковой работы была разработана и апробирована на базе СП ГБОУ СОШ №6 г.о. Отрадный Самарской области Детский сад №14 в период с 2023- 2024 учебного года с детьми старшего дошкольного возраста 5-6 лет.

III Содержательный раздел
3.1. Перспективное тематическое планирование

М Е С Я Ц	Программные задачи			
О К Т Я Б Р Ь	Формировать у детей умения объективно оценивать свои физические возможности, чтобы грамотно действовать в необычных ситуациях с точки зрения опасности или безопасности совершения определенных действий.			
	1 неделя Формировать представление о том, что возможности и желания не всегда совпадают	2 неделя Формировать представление о границах физических возможностей, умение оценивать ситуацию по принципу «опасно – безопасно»	3 неделя Продолжать формировать представление о границах своих возможностей (в прыжках в длину, высоту), умение оценивать ситуацию	4 неделя Формировать способность прогнозировать результаты действия других людей и оценивать их возможности
Н О Я Б Р Ь	Укреплять опорно-двигательный аппарат детей с использованием коррекционных упражнений			
	Улучшение функций вестибулярного аппарата	Укрепление мышечного корсета позвоночника	Координация движений верхних и нижних конечностей	Укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей
Д Е К	Формировать у детей правильную походку и осанку. Научить выполнять упражнения для укрепления мышц, участвующих в формировании свода стопы.			

А Б Р Ь	Общеразвивающие упражнения при плоскостопии	Укрепление мышц, участвующих в оформлении стопы	«Веселые ножки» полезные упражнения для стопы	«Укрепи мышцы ног для длинных и трудных дорог»
Я Н В А Р Ь	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки.			
		Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Найди себе пару»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Мы- весёлые ребята»	Работа на тренажерах по методу круговой тренировки. Подвижная игра «Водяной, водяной...»
Ф Е В Р А Л Ь	Развивать и корректировать познавательную и эмоционально- личностную сферу психики ребенка с использованием элементов психогимнастики. Развивать память, внимание, волю, воображение, развивать творческие способности.			
	Путешествие на сказочную планету	Морское путешествие	Лесная тропинка	Мы веселые зверята
М А	Школа мяча Овладеть техникой игры с мячом.			

Р Т	Подбрасывать мяч вверх и ловить его, отбивать мяч одной рукой	Отбивать мяч правой и левой рукой на месте; вести мяч при ходьбе	Упражнения с использованием фитболов	Упражнения с использованием фитболов
А П Р Е Л Ь	Повысить двигательную активность детей, используя тренажеры и нестандартное оборудование; Совершенствовать связочно-суставный аппарат.			
	Использование веревочного каната	Босохождение по мешочкам с камушками	Занятия в сухом бассейне	Занятия на тренажерах
М А Й	Самостоятельная деятельность детей. Учить детей использовать полученные знания и сформированные умения. Уметь самостоятельно заниматься физическими упражнениями, по назначению использовать спортивный инвентарь.			

Список литературы:

1. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
2. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
3. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
4. Пензулаева, Л. Физическая культура в детском саду. 5-блет. Старшая группа / Л. Пензулаева. - М.: Мозаика-Синтез, 2015.
5. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С.Н. Попов. - М.: Academia, 2019.
6. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Academia, 2015.
7. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018.
8. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
9. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
10. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008.