Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

центр развития ребенка - детский сад № 110 города Тюмени

(МАДОУ ЦРР д/с № 110 города Тюмени)

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания педагогического совета
МАДОУ ЦРР д/с № 110 города Тюмени
№1 от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий
МАДОУ ЦРР д/с № 110 города Тюмени
Л.А. Гнусарева
«28» августа 2024 г.

Программа дополнительного образования «Специальная физическая ритмическая подготовка» для детей дошкольного возраста 4 – 7 лет

Составитель:

Ромазанова Рената Руслановна

Тюмень, 2024

Документ подписан электронной подписью
Серийный №: 750753156673047164523894631629287747 33
Кому выдан: Гнусарева Лариса Александровна
Действителен с 07.08.2024 по 31.10.2025

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы» 3
Пояснительная записка 3
1.1 Цель и задачи программы 4
1.2 Планируемые результаты 5
Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий» 7
2.1 Учебный план 7
2.2 Содержание учебного плана 9
2.3 Результат реализации программы 11
2.4 Оценочные материалы 13
Список литературы 14

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

Пояснительная записка

Дошкольный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья дошкольников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья дошкольников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия общей физической подготовкой (ОФП). Занятия по ОФП являются уникальной естественной средой для формирования позитивной «Я – концепции», так как приближают человека к действительности (могу - не могу), формирует адекватную самооценку, избавляет от неуверенности в себе, способствует самоконтролю, а также позволяют избегать рисков, опасных для здоровья, помогают приобретать полезные навыки и привычки.

При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье дошкольника представляет собой

критерий качества современного образования. В связи с этим, необходимо организовать образовательный процесс в детском саду с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей воспитанников, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье воспитанников, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

- ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

- ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

- ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

1.1 Цель и задачи программы

Целью данной программы является:

Создание дополнительных условий для организации оптимального двигательного режима средствами разнообразных форм двигательной активности, воспитание потребности в двигательной деятельности как средстве здорового образа жизни.

Чтобы правильно рос и развивался ребенок, необходимо с самого раннего возраста начинать физическое воспитание:

Задачи:

Обучающие:

- обучить выполнять комплексы различных специальных физических упражнений;

- обучить техники безопасного исполнения специальных физических упражнений;

Развивающие:

-развить физические качества: гибкость, выносливость, координационные, скоростные, силовые возможности.

-повысить уровень физической подготовленности и спортивных результатов учащихся с учётом индивидуальных способностей.

-укрепить всех функций и систем организма.

Воспитательные:

- привлечь максимально возможное количество учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

- организовать содержательный досуг, воспитать морально – этические и волевые качества.

-сформировать устойчивый интерес учащихся к занятиям.

-сформировать устойчивый интерес учащихся к достижение спортивных успехов

1.2 Планируемые результаты

Предполагается, что у воспитанников, занимающихся по дополнительной программе общей физической подготовки будут:

- развиты основные физические качества, координационные и ритмические способности, гибкость, ловкость, выносливость, чувство динамического равновесия;

- овладеют системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;

- сформирована культура движений, правильная осанка, потребность в здоровом образе жизни;

- обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью;

- сформированы такие качества личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности.

Знания:

Будет знать: правила поведения на занятиях ОФП, что такое правильная осанка. Гигиенические требования к занятиям ОФП и самостоятельным занятиям в домашних условиях. Правила приема воздушных и солнечных ванн. Знать правила подвижных игр, изученных на занятиях.

Параметры правильной осанки: подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут. Значение оздоровительной гимнастики для здоровья ребенка, правильного дыхания; правила техники безопасности, личной гигиены на занятии, правила нескольких игр целенаправленного и общего характера.

Умения:

Будет уметь: выполнять упражнения ОФП не только на занятиях в детском саду, но и самостоятельно в домашних условиях. Играть в подвижные игры.

Проверять осанку у стены, соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений, ходить с предметом на голове, выполняя различные задания; отжиматься от скамейки, от пола (на коленях); выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивания в положении лежа, перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны

вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; ходьба на носках, на наружных сводах стопы по ребристой доске; медленно бегать, расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.; играть в игры целенаправленного («Делай так, делай эдак», «Не урони мешочек», «Тише едешь – дальше будешь») и общего характера («Совушка», «Попади мячом в булаву», «Пятнашки с мячом», «Бездомный заяц»); ходить в различных И.П., бегать в медленном темпе, выполнять упражнении с гантелями, с обручами, без предметов.

Навыки: Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на занятии.

Личностные качества: Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Учебный план

Количество часов в неделю 2, количество часов в месяц 8, количество часов в год 72.

	Старшая группа		Подготовительная группа	
	Кол-во занятий	Время занятия	Кол-во занятий	Время занятия
Сентябрь	8	30	8	30
Октябрь	8	30	8	30
Ноябрь	8	30	8	30
Декабрь	8	30	8	30
Январь	8	30	8	30
Февраль	8	30	8	30

Март	8	30	8	30
Апрель	8	30	8	30
Май	8	30	8	30
Итого	72	30	72	30

2.2 Учебный календарный график

Содержание	Возрастные группы	
	Старшая	Подготовительная
Начало учебного года	1 сентября	
Продолжительность учебного года	36 недель	
Окончание учебного года	31 мая	
Продолжительность занятия	30 минут	30 минут
Недельная образовательная нагрузка (количество занятий)	2	2
Объем недельной образовательной нагрузки	60 минут	60 минут
Сроки проведения мониторинга	Сентябрь, май	

2.2

2.3Содержание учебного плана

1. Основы знаний Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения при ортопедическом режиме (о правилах выработки и сохранении правильной осанки).

2. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки, упражнения в положении лежа на спине и животе, упражнения в положении стоя на четвереньках и упражнения в равновесии. Ходьба с предметом на голове. Постоянное напоминание взрослого о правилах соблюдения ортопедического режима – положение тела при ходьбе, сне, выполнении уроков, поднятии и переносе тяжестей упражнения для профилактики начальных форм плоскостопия), дыхательная гимнастика.

3. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника. Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П.

4. Обучение правильному дыханию. Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания.

5. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам. Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме.

6. Развитие силы. Отжимания от скамейки, от пола (на коленях), подтягивания на нижней перекладине. Приседания, специально подобранные упражнения в различных И.П. лежа, методом динамических усилий и

незначительной статической задержки позы: наклоны, прогибы туловища, поднимание ног, головы, туловища в И.П. лежа. Комплексы упражнений с обручами, гантелями.

7. Развитие гибкости. Наклоны из положения стоя-сидя, наклоны в сторону, бабочка, махи, вращения, рывки.

8. Развитие координации движений. Бег врассыпную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П. Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них. Подвижные игры.

9. Профилактика плоскостопия. Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам. Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках.

10. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа: «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах.

11. Использование тренажеров. Занятия в основном проводятся сюжетного характера, используются игровые приемы, предлагается выполнить имитационные движения. В каждое занятие включаются упражнения с простыми и сложными тренажерами и используются приемы круговой тренировки.

12. Подвижные игры. Общего характера: «Бездомный заяц», «Пятнашки с мячом», «Попади мячом в булаву» и др. Специального характера: «Делай так, делай эдак», «Совушка», «Тише едешь – дальше будешь», «Не урони мешочек» и др.

13. Проведение контрольных мероприятий. а). Тесты на определение развития силы мышечных групп плечевого пояса, живота, спины и гибкости позвоночника. Подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в

упоре на полу, на скамейке; поднятие прямых ног из виса на гимнастической стенке; упражнение – сесть-лечь, руки за головой; наклоны в И.П. стоя, сидя; шпагаты, взмахи ногами и др. (см. Методические разработки). б). Медицинский контроль по плану. в). Педагогический контроль – наблюдение за учащимися, беседы с родителями, выявление причин отклонения осанки у каждого ребенка.

14. Задания на дом. Несколько простых упражнений, включая упражнения для формирования навыков правильной осанки (под контролем родителей).

ПОСТРОЕНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Вводная часть: Ходьба, упражнения в построениях и перестроениях, упражнения на формирование правильной осанки, дыхательные упражнения.

Основная часть: Упражнения, обеспечивающие развитие общей и силовой выносливости мышц спины, брюшного пресса и грудной клетки для создания «мышечного корсета», корригирующие упражнения в сочетании с общеразвивающими и дыхательными. Преимущественное исходное положение – лёжа и стоя в упоре на коленях. В конце основной части – подвижная игра, правила которой предусматривают сохранение правильной осанки.

Заключительная часть: ходьба, упражнения в координации, дыхательные упражнения, игра на внимание с одновременным сохранением правильной позы.

2.3 Результат реализации программы

Чтобы отследить эффективность данной программы, необходимо проведение мониторинга физической подготовленности детей. Мониторинг результатов обучения по программе проводится 2 раза за период обучения:

входная диагностика – в начале учебного года и в конце учебного года. При поступлении в объединение новых обучающихся проводится входная диагностика в индивидуальном порядке. Диагностика умений проводится по 3-х балльной шкале.

Диагностика:

1. Выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

2. Участвует в играх с элементами спорта.

3. Выполняет прыжок на мягкое покрытие с высоты до 40 см.

4. Прыгает в длину с места не менее 110 см.

5. Прыгает в длину с разбега.

6. Прыгает в высоту с разбега не менее 50 см.

7. Прыгает через скакалку.

8. Подъём туловища из положения лёжа на спине (1 мин)

9. Бросает набивной мяч.

10. Выполняет метание правой и левой рукой в цель (вертикальную, горизонтальную).

11. Может следить за правильной осанкой.

12. Сформированы представления о здоровом образе жизни, полезных привычках и правильном питании.

Критерии оценки выполнения:

Условные обозначения:

1 – низкий уровень;

2 – средний уровень;

3 – высокий уровень.

Высокий уровень – навык сформирован.

Средний уровень – навык находится в стадии формирования.

Низкий уровень – навык не сформирован.

2.4 Оценочные материалы

Документальные формы подведения итогов реализации программы отражают достижения каждого обучающегося. Они необходимы для подтверждения достоверности полученных результатов освоения программы. К ним относятся: дневники достижений обучающихся, карты оценки результатов освоения программы, дневники педагогических наблюдений, портфолио обучающихся и т.д. — документальные формы, в которых могут быть отражены достижения каждого обучающегося. В том числе компьютерные журналы контроля результатов на всех этапах.

Список литературы

1. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. Рекомендовано Главным управлением школ министерства просвещения. Москва - Просвещение 1986 г.
2. Н.Е. Вераксы, М.А.Васильева, Т.С.Комарова Программа воспитания и обучения в детском саду.2011 г «От рождения до школы» допущено Министерством образования и науки Российской Федерации
3. Вологина Л.Н., Курилова Т.В. «Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет» Москва, Гном и Д-2004 г.
4. Е.Н.Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать» Пособие для воспитателей детского сада, издат-во «Просвещение» 1983г
5. Э.Й. Адашкявичене «Баскетбол для дошкольников» Москва «Просвещение» 1983г
6. В.А.Доскин, Л.Г. Голубева «Здоровье ребёнка и его готовность к школе» Москва «Просвещение 2007г
7. В.Г. Алямовская «как воспитать здорового ребёнка» Дошкольное воспитание No11, 1993г с.32-38

   8.М. Алиев «Формирование правильной осанки» дошкольное воспитание No2, 1993. С 31-33
8. Г.А.Васильков «Гимнастика в режиме дня школьников» Москва, 1976
9. Г.А. Васильков, В.Т. Васильков «От игры к спорту» 1985

   Л.Н. Волошина «Воспитание двигательной культуры дошкольников Учебно- методическое пособие М. Аркти, 2005 –стр 108 (развитие и воспитание)
10. И.А. Гуревич «Круговая тренировка при развитии физических качеств минск, 1985г
11. В.С. Клименко Упражнения с набивными мячами. Легкая атлетика-1966 No5 –С 5-6

12. А.П. Колтановский «Общеразвивающие и специальные упражнения-М,1973г
13. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Физическая культура. Упражнения и игры с мячом» метод. Пособие,М. Из-во НЦ ЭНАС, 2006-136с – (портфель учителя) 15.Журнал «Ребёнок в детском саду».
14. М.А.Рунова, Т.И.Осокина, Е.А. Тимофеева «Физкультурно-и спортивно-игровое оборудование для дошкольных учреждений». –М., 1999г
15. Голицына Н. С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий», 2006.
16. Павлова П.А, Горбунова И.В. «Расти здоровым, малыш.» Программа оздоровления детей раннего возраста.
17. Подольская Е. И. Оздоровительная гимнастика: игровые комплексы, занятия, физические упражнения. Первая младшая группа. – Волгоград: Учитель, 2014.
18. Пензулаева, Л. И. Растем здоровыми и крепкими. 5-6 лет / Л.И. Пензулаева. - М.: Дрофа, 2007. - 832 с.
19. Федотов, Михаил Энциклопедия физической подготовки к школе / Михаил Федотов, Елена Данилова , Евгения Тропп. - М.: Нева, ОЛМА-ПРЕСС Гранд, 2002. - 240 с.