

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 21 «Золушка» муниципального района Мелеузовский район
Республики Башкортостан

ПРИНЯТО
на педагогическом совете ²¹
от « 06 » 09 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
заведующий МАДОУ № 21 «Золушка»
А.Н. Акшенцева
« 06 » 09 2023 г.



Рабочая программа
дополнительного образования
«Крепыши»

Пояснительная записка

Физическое воспитание является биологической потребностью человека, движения служат обязательным условием формирования всех систем и функций организма, обогащая новыми ощущениями, понятиями, представлениями.

Учить детей движениям не только нужно, но и необходимо. Физкультурные занятия – самая эффективная школа обучения движениям. С целью укрепления здоровья ребёнка и совершенствования организма средствами физической культуры особое внимание следует уделить физкультурно–оздоровительной работе с детьми, что является одной из важных задач дошкольного образования.

Первый этап – один из самых важных, поскольку то, впервые ребёнок воспримет движение, повлечет за собой дальнейшее желание или нежелание его совершенствовать.

Второй этап – решаются вопросы исправления возникших ошибок в освоении движения. Использование корригирующей и дыхательной гимнастики помогает почувствовать правильное положение своего тела.

Третий этап позволяет закрепить навык выполнения движения в стандартной ситуации и требует творческого подхода к решению поставленной задачи.

Четвёртый этап применяется с целью своеобразной двигательной разрядки. На первом этапе предполагается достижение наибольшей двигательной раскрепощенности и высокой творческой активности.

Пятый этап - это сочетание разных по сложности двигательных действий, изучённых ранее и освоенных на предыдущих этапах, что позволяет развивать не только физические качества, но и двигательную память.

На шестом этапе дети могут почувствовать себя настоящими спортсменами. Этот этап несет еще и познавательную нагрузку, так как дети знакомятся с историей развития нашего спорта и историей Олимпийского движения.

Седьмой этап – заключительный. На этом этапе учитывается не только конечный результат, но и такие качества, как Двигательные действия, ритмичность, пластичность, импульсивность, точность, живость, возбудимость.

Цели и задачи обучения:

Оздоровительные задачи:

1. Сохранять и укреплять физическое и психологическое здоровье детей;
2. Создавать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении;
3. Дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья детей и их функциональных возможностей.

Образовательные задачи:

1. Формировать доступные знания об основах здорового образа жизни и приобщать к физической культуре;
2. Формировать у детей элементарные знания и представления о разных видах движений и способах их выполнения;
3. Способствовать овладению детьми игровой деятельностью;
4. Упражнять детей в прыжках в длину с места;
5. Учить детей ловить мяч кистями рук, бросать мяч из-за головы стоя, посылать его вверх, а также ударяя о землю, принимать мяч с разных положений, ловить мяч двумя руками, бросать на дальность;
6. Учить детей выполнять основные правила игры, согласовывая действия детей с текстом и музыкой.

Воспитательные задачи:

1. Развивать у детей интерес к подвижным играм и физическим упражнениям с использованием разных предметов;
2. Формировать у детей умение играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других;
3. Пробуждать детей к самостоятельности и умению проявлять активность в играх и упражнениях.

Образовательная цель:

Приобщение детей ко всем физическим качествам, формированию двигательных умений и навыков.

Развивающая цель:

Воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоничное телосложение, хорошее здоровье и выносливость.

Воспитательная цель:

Профессиональная ориентация и самоопределение ребёнка.

2

Организация работы

Занятия проводятся 2 раза в неделю

Учебные группы: 1. 4-5 лет, 20-25 мин.

2. 6-7 лет, 25-30 мин.

На первом занятии решаются организационные вопросы. Руководитель заводит журнал посещаемости, разрабатывает график работы кружка и согласовывает его с администрацией учебного заведения, при котором существует кружок.

Условия работы и техника безопасности. Одно из важнейших требований – соблюдение правил охраны труда детей, норм санитарной гигиены в помещении и правил пожарной безопасности. Руководитель обязан постоянно знакомить детей с правилами по ТБ при работе с гимнастическими предметами (скакалки, обручи, мячи), с ковриками, заботиться о чистоте в спортивном зале, следить за внешним видом детей и формой одежды для занятий, соответственно требованиям.

Организация образовательного процесса

В соответствии с особенностями каждой возрастной группы детей используется различные формы и методы на занятиях.

Одной из основных форм работы по физическому воспитанию является физкультурные занятия, они имеют особое значение в воспитании здорового ребёнка.

Физкультурные занятия выполняют ряд задач по физическому воспитанию:

- обеспечить развитие и тренировку всех систем и функций организма ребёнка;
- удовлетворять естественную потребность в движении;
- формировать двигательные умения и навыки, физические качества;
- давать каждому возможность демонстрировать свои двигательные умения сверстниками и учиться у них;
- создавать условия для разностороннего развития детей, использовать полученные навыки в жизни, способствовать активизации мышления, развивать творчество.

На занятиях решается комплекс оздоровительных, образовательных и воспитательных задач.

Принципы обучения

Если ребёнок в дошкольном возрасте полюбит движение, то он не только обретёт здоровье, но и через всю жизнь пронесёт потребность в движениях. Важным и существенным является поэтапный подход к обучению двигательными навыками, соответствующим возрасту и физическому развитию ребёнка.

Воспитание здорового во всех отношениях человека. Занятия в кружке «Крепыши» закалят и укрепят физическое и психическое здоровье детей, будут способствовать сплочению коллектива в первую очередь. Также данные занятия повысят работоспособность, создадут хорошее настроение, поспособствуют общению между детьми.

Принципы сознательности и активности предусматривает сознательности в отношении занятий, формирование интереса в овладении физическими упражнениями и осмысленного отношения к ним, воспитание способности к самооценке своих действий и к соответствующему их анализу.

Принцип доступности требует постановки перед учащимися задач, соответствующих их силам, постепенного повышения трудности осваиваемого учебного материала по дидактическому правилу: от известного к не известному, от легкого к трудному, от простого к сложному.

Принцип систематичности предусматривает непрерывность процесса формирования физических навыков, чередование работы и отдыха для поддержания работоспособности и активности учащихся, определённую последовательность заданий.

Принцип гуманности в воспитательной работе выражает:

- безусловную веру в доброе начало, заложенное в природе каждого ребёнка, отсутствие давления на волю ребёнка;
- глубокое знание и понимание физических, эмоциональных и интеллектуальных потребностей детей;
- создание условий для максимального раскрытия индивидуальности каждого ребёнка, его самореализации и самоутверждения;

Принцип демократизма основывается на признании равных прав и обязанностей взрослых и ребенка, на создании эмоционально-комфортного климата в социальной среде.

Перспективное планирование занятий кружка «Крепыши».

месяц

неделя

планирование

Сентябрь

1-2. «Мы сильные, мы дружные»

Общеразвивающие упражнения с обручами.

Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через кубики.

Прыжки со скамейки (25см).

Прыжки на двух ногах между предметами.

Ползание по гимнастической скамейке на животе.

Подвижные игры со спортивным оборудованием «Цветные автомобили».

Дыхательная гимнастика, релаксация «Астры».

2-3. «Как закаляться».

«Если хочешь быть здоровым», ходьба по ребристой дорожке и камешкам, ходьба босиком.

Общеразвивающие упражнения с обручами.

Прыжки из обруча в обруч.

Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.

Перешагивание через шнуры.

Подлезание под шнур.

Подвижные игры со спортивным оборудованием «Найди себе пару»

Точечный массаж и самомассаж.

Упражнения на релаксацию.

Октябрь.

1-2. «Мышцы, кости и суставы»

Скелет — наша опора

Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.

Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки на поясе.

Ходьба по канату боком, приставным шагом.

Упражнения и подвижные игры по выбору детей.

Дыхательная гимнастика, точечный массаж.

3-4. «Руки, ноги и я»

Здоровые ножки идут по дорожке, ходьба по камешкам.

Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками.

Прыжки в длину с места.

Подлезание под дугу.
Ходьба по гимнастической скамейке на носках.
Перешагивание через набивные мячи.
Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками.
Сильные руки - не знают скуки.
Дыхательная гимнастика.
Точечный массаж. Игровой самомассаж для кистей и пальцев.
Упражнения и подвижные игры с мячами и скакалками.

Ноябрь

1-2. «Мой весёлый, звонкий мяч».
Если хочешь быть здоровым, закаляйся: ходьба босиком.
Общеразвивающие упражнения с мячом.
Бросок друг другу снизу.
Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.
Метание мячей в вертикальную цель.
Подбрасывание мяча вверх и ловля после отскока.
Дыхательная гимнастика «Петушок».
Сохрани свое здоровье сам.
Точечный массаж и самомассаж
Подвижные игры «Мой весёлый звонкий мяч».
Релаксация «змейка», «волны».

3-4. «Быстрые, ловкие, выносливые».
Что могут глаза, ходьба с закрытыми глазами, спиной вперед.
Упражнения и подвижные игры на развитие зрительных анализаторов.
Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.
Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях с мешком на спине.
Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе.
Ходьба по гимнастической скамейке на носках, руки за головой, на середине присесть и пойти дальше.
Упражнения на релаксацию.
Подвижные игры «Котята и щенята», «Охотники и зайцы».

Декабрь.

1-2. В здоровом теле - здоровый дух».
Скелет — наша опора
Дыхательная гимнастика
Лазание по гимнастической стенке с продвижением вправо, спуск вниз.
Лазание по наклонной лестнице.

Ходьба по ребристой доске.

Ходьба и бег «змейкой» между кеглями.

3-4. «Кто быстрее и выносливее?».

Чтобы нам не болеть, нужно закаляться, ходьба босиком по массажным дорожкам.

Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед.

Ходьба с перешагивание через 5-6 кубиков.

Подлезание под шнур боком, не касаясь руками пола.

Прыжки на двух ногах через шнуры.

Дыхательная гимнастика

Точечный массаж и самомассаж

Упражнения и подвижные игры по желанию детей

Упражнения на релаксацию «Петушок», «Сердитый ёжик».

Январь.

1-2. « Наши ноги хороши».

Ходьба по массажным дорожкам.

Ходьба по гимнастической палке вдоль и поперек.

Учить захватывать пальцами ног карандаши и перекладывать их с места на место.

Ходьба по следовой дорожке с нарисованными на ней следами.

Ходьба по канату боком приставным шагом.

Подвижная игра «Перелёт птиц».

Точечный массаж, самомассаж спупней.

Упражнения на релаксацию «Фонтанчик», «Дерево»

3-4. «Осанка стройная спина».

Ходьба на носках, на пятках.

Упражнения в исходном положении лёжа: «Велосипедист», «Лодочка», «Лягушонок», «Качалка».

Ходьба по гимнастической скамейке с мешком на голове.

Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы.

Ходьба с мешком на голове, перешагивая предметы.

Подвижные игры по выбору детей.

Упражнения в исходном положении на четвереньках «Кошка», «Скольжение», «Скорпион».

Релаксация «Змейка», «Парус и лодочка».

Дыхательные упражнения «жуки».

Февраль.

1-2. «Школа мяча».

Ходьба на носочках с мячом в руках.

Прокатывание мяча между предметами.

Прокатывание мяча в прямом направлении.
Прокатывание мяча в дугу.
Прокатывание мяча друг другу с разных исходных положений.
Дыхательная гимнастика с мячом.
Упражнения и подвижные игры с мячом.
Упражнения на релаксацию.

3-4. «Чтоб здоровым быть всегда, нужно заниматься».
Здоровые ножки идут по дорожке, ходьба по ребристой, массажной дорожке.
Ходьба по шнуру (прямо), приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе.
Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на середине.
Перешагивание через рейки лестницы.
Прыжки «змейкой» между мячами.
Точечный массаж и самомассаж
Упражнения и подвижные игры с бегом и прыжками.
Дыхательная гимнастика.

Март.

1-2. «Весёлые обручи».
Ходьба по камешкам.
Ходьба из обруча в обруч.
Общеразвивающие упражнения с обручами.
Прокатывание обручей друг другу.
Пролезание в обруч в группировке, боком, прямо.
Прыжки из обруча в обруч.
Бег «змейкой» между обручами.
Подвижные игры с обручам.
Дыхательная гимнастика.
Точечный массаж.
Релаксация «Солнышко вращается», «Стекло».

3-4. «Красивая осанка – залог здоровья».
Ходьба по ребристой доске и массажным дорожкам.
Ходьба по наклонной лестнице вверх и вниз.
Ходьба по линейке: пройти по линейке, лежащей на полу, стараясь сохранить равновесие тела.
Упражнения в исходном положении на четвереньках: «Кошка», «Скольжение», «Скорпион».
Ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках с мешком на спине.
Подвижные игры для формирования правильной осанки «Малютка», «Жучок на спине».
Точечный массаж.
Игровой самомассаж, для ключиц.

Апрель.

1-2. «Меткие и ловкие».

Ходьба по камешкам и по дорожке.

Метание мешочков на дальность.

Перебрасывание мешочков через шнуры.

Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.

Бросание мешочков в горизонтальную цель.

Подвижные игры «Пингвины».

Дыхательная гимнастика.

3-4. «Дорожка здоровья».

Ходьба по массажным дорожкам, по ребристой доске, по следам.

Учить ползающим движениям стоп вперед и назад с помощью пальцев.

Упражнять в сведении и разведении пяток.

Ходьба по гимнастической палке.

Лазание по гимнастической лестнице, не пропуская реек.

Прыжки на месте и с небольшим продвижением вперед – бесшумно, на носках.

Ходьба по рейке гимнастической лестницы, положенной на пол

Подвижные игры по выбору детей.

Игровой самомассаж для ступни и пальцев ног.

Упражнения на релаксацию.

Дыхательная гимнастика.

Май.

1-2. «Волшебные доски и скамейки»

Ходьба по следовым дорожкам.

Ползание по наклонной доске на четвереньках.

Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками.

Ходьба по гимнастической скамейке, приставным шагом на середине присесть.

Прыжки со скамейки на полусогнутые ноги.

Подвижные игры по выбору детей. Дыхательная гимнастика.

3-4. «В стране здоровья».

Ходьба босиком, по массажным дорожкам.

Отбивание мяча о пол одной, двумя руками.

Перешагивание через шнуры.

Прыжки в длину с места.

Подпрыгивание на месте на двух ногах «Достань до предмета».

Подвижные игры по выбору детей.
Игровой самомассаж для рук и ног.

Структура занятия.

Каждое занятие имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

Подготовительная часть по продолжительности занимает 5-10 минут и имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)
2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть занятия занимает 12-15 минут и содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков.
2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем нагрузки. Выполняются упражнения на тренажерах, основные виды движений через подвижные игры и игровые упражнения.

Заключительная часть занимает 3-5 минут. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление) . Отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, дидактические игры, выполняемые с музыкальным сопровождением) . Упражнения,

способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

Учебно-тематический план

№ раздела	Тема занятия	Количе-	ство	часов
		всего	теория	практика
1.	«Мы сильные, мы дружные».	4	-	4
2.	«Как закаляться».	4	1	3
3.	« Мышцы, кости и суставы».	4	-	4
4.	« Руки, ноги и я».	4	1	3
5.	«Мой весёлый, звонкий мяч».	4	-	4
6.	« «Быстрые, ловкие, выносливые».	4	-	4
7.	« В здоровом теле – здоровый дух».	4	1	3
8.	« Наши ноги хороши».	4	-	4
9.	«Осанка стройная спина».	4	1	3
10.	« Школа мяча»	4	-	4
11.	« Чтобы быть здоровым, нужно закаляться»	4	-	4
12.	« Весёлые обручи».	4	-	4
13.	« Красивая осанка – залог здоровья».	4	-	4
14.	« Меткие и ловкие».	4	-	4
15.	« Дорожка здоровья».	4	-	4
16.	«Волшебные доски и скамейки».	4	-	4
17.	«В стране здоровья».	4	-	4
Итого:		72	4	68

