

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №49»
городского округа город Салават Республики Башкортостан



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ № 49 г. Салавата

О.А. Дмитриева О.А. Дмитриева

Приказ № 110 от 31.08. 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
дошкольного образования
физкультурно-спортивной направленности**

для детей 5 - 6 лет

СОГЛАСОВАНО

на общем родительском собрании

МАДОУ № 49 г. Салавата

Протокол № 1

« 31 » 08 2023 г.

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

МАДОУ № 49 г. Салавата

Протокол № 1

« 31 » 08 2023 г.

Структура рабочей программы

1.Целевой раздел

- 1.1.Пояснительная записка
- 1.2.Цели и задачи программы
- 1.3.Характеристика возрастных особенностей развития детей 5-6 лет.
- 1.4. Планируемые результаты освоения программы

2. Содержательный раздел

- 2.1.Содержание образовательной деятельности
- 2.2 Перспективное планирование образовательной деятельности
- 2.3.Оценка результатов диагностики педагогического процесса

3. Организационный раздел

- 3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды
- 3.2. Программно - методическое обеспечение программы

1. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка.

Приоритетным естественной биологической потребности детей в движении и направлением ДОО является сохранение и укрепление здоровья детей, достижение всестороннего двигательного развития, что невозможно без поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы, способных не только повысить физическую подготовленность, но и развить умственные познавательные способности. Одна из таких форм – занятие с использованием тренажеров.

Настоящая рабочая программа кружка дополнительного образования по физическому развитию детей 5-6 лет (далее - рабочая программа) составлена в соответствии с запросами родителей (законными представителями), с нормативно - правовыми документами.

Срок реализации программы – 1 год.

1.2. Цели и задачи программы

Цель: Полноценное физическое, личностное, интеллектуальное развитие ребенка дошкольника, его физических способностей. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей.

Задачи:

1. Развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, умение регулировать свою нагрузку;
2. Повышение способности к волевой регуляции двигательной активности, к преодолению определенных трудностей для достижения результата;
3. Обучение соблюдению детьми техники безопасности при работе с оборудованием;
4. Закаливание организма (разность температуры воздуха в групповом помещении и физкультурном зале);
5. Активизация познавательной деятельности детей.

1.3. Характеристика физического развития детей 5-6 лет:

В старшем дошкольном возрасте изменения основных показателей физического развития протекают менее согласованно и плавно, чем в предыдущем возрастном периоде.

Совершенствуются основные нервные процессы, существенно улучшается их подвижность, уравновешенность, устойчивость.

Происходит дальнейший рост и развитие всех органов и физиологических систем. Изменяется форма грудной клетки, завершается процесс ее формирования и окостенения, устанавливается грудной тип дыхания. В этом возрасте более развитыми оказываются те группы мышц, которые активнее действуют в обыденной деятельности детей. Это, прежде всего группы мышц, обеспечивающие вертикальное положение тела, ходьбу, бег и т.д.

Относительно мало развиты мелкие мышцы шеи, груди, поясницы, кисти руки, некоторые мышцы и связки позвоночного столба.

Движения старших дошкольников становятся все более осмысленными, мотивированными и управляемыми. Но в целом в характере двигательной активности детей сохраняются еще черты, типичные для предыдущих возрастных периодов — высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию, нежелание выполнять требования, лишённые непосредственного интереса. В то же время детей повышается способность к произвольной регуляции двигательной активности. Они могут заставить себя преодолевать определенные трудности при выполнении сложных двигательных заданий. В движениях дети познают себя, свое тело, знакомятся с его строением, свойствами и т.д.

Старшие дошкольники обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков и осознанно пользуются ими в своей деятельности. Движения детей приобретают слаженность, уверенность, стремительность, легкость.

Происходит совершенствование приобретенных ранее двигательных качеств и способностей. Наиболее значимыми для всестороннего развития физических возможностей детей дошкольного возраста являются скоростно-силовые и координационные способности (ловкость), гибкость и выносливость.

Организм дошкольников лучше подготовлен к проявлению скорости и гибкости по сравнению с силой и выносливостью. Гибкость к семи годам значительно увеличивается: больше становится амплитуда движений, процессы напряжения и расслабления работающих мышц становятся более слаженными. Высокая подвижность суставов у детей обусловлена эластичностью мышц, сухожилий, связок.

К семи годам у большинства мальчиков и девочек появляется устойчивое стремление к участию в совместных подвижных играх и физических упражнениях. Они охотно объединяются по интересам, и длительное время играют, взаимодействуя для достижения цели в соответствии с принятыми на себя ролями и подчиняясь правилам игры. С взрослыми и сверстниками устанавливаются отношения сотрудничества и партнерства.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

- умение детей работать с физкультурным оборудованием;
- развитие физических качеств: увеличение силовых показателей,
- дети могут регулировать свою нагрузку (по пульсу, состоянию кожи);
- соблюдают технику безопасности;
- у детей сформированы волевые качества: выдержка, умение преодолевать трудности для достижения результата;
- взаимосвязь физических занятий с другими видами деятельности (математика, речь, игра, изодетельность).
-

2.Содержательный раздел.

2.1. Содержание образовательной деятельности.

Вводная часть – разминка (3-5 минут), целью которой является подготовка организма к более интенсивной работе в основной части занятия. Включает ходьбу в разном темпе, легкий непрерывный бег, подскоки, прыжки, дыхательные и игровые упражнения на внимание и ориентировку в пространстве. Дозировка физической нагрузки подбирается с учетом функциональных возможностей детей.

Основная часть – (18-20 минут) включает комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения с различным сортивным оборудованием и подвижную игру.

Комплекс упражнений проводится с предметами: набивными мячами, фитболами, лентами, платочками и др. С целью развития у дошкольников чувства ритма, артистичности, творческих способностей может быть использовано музыкальное сопровождение. Дети выполняют упражнения по показу в среднем темпе. Упражнения предусматривают постепенную физическую нагрузку на разные группы мышц рук, плечевого пояса, ног, живота, спины.

После выполнения общеразвивающих упражнений дошкольники приступают к выполнению упражнений непосредственно с оборудованием. Способ организации детей – круговая тренировка, которая эффективна для данного вида ОД.

Для проведения круговой тренировки организуются так называемые станции – несколько тренажёров в количестве до 5-7 шт. Сущность круговой тренировки заключается в том, что каждый ребёнок упражняется последовательно на каждом виде тренажёров, причём сложность движений и степень нагрузки предлагается каждому ребёнку в зависимости от его индивидуальных особенностей и физических возможностей, т.е. предлагается выполнить определённое количество повторений упражнения или даётся временной коридор для выполнения данного задания. От занятия к занятию число повторений увеличивается, а временной коридор удлиняется. Так, на первой ОД дети выполняют упражнение минимальное количество раз и минимальное время – 1 минута, а на каждом последующем занятии время выполнения увеличивается и доводится до 2 минут на каждой «станции» - тренажёре.

По сигналу инструктора дети одновременно приступают к упражнениям на своих местах. По истечении определённого времени инструктор подаёт сигнал о смене «станции», тем самым определяя временную продолжительность выполняемого упражнения.

По окончании выполнения каждого задания на «станциях», во избежание переутомления, все дети выполняют дыхательные упражнения, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, психогимнастические этюды, а также упражнения на релаксацию, которые разучивались на предыдущих занятиях

и поэтому уже хорошо знакомы детям и могут проводиться ими самостоятельно.

Дети продолжают переходить от одного упражнения на тренажёрах («станциях») к другому, передвигаются по кругу, выполняя, таким образом, все предложенные инструктором упражнения.

После завершения круговой тренировки инструктор организует подвижную игру, которая подбирается с учетом степени нагрузки, полученной детьми, а также с учетом их пожеланий.

Заключительная часть занятия (3-4 минуты) направлена на обеспечение плавного снижения физической нагрузки, на снятие возбужденности у детей. В эту часть занятия включают элементы дыхательной гимнастики, самомассажа, упражнения – релаксации, малоподвижную игру.

2.2 Перспективное планирование образовательной деятельности

Учебный план

месяц	Тема занятий	Количество занятий
Сентябрь	Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика)	2
Октябрь	Упражнения по развитию быстроты движений	5
Ноябрь	Упражнения с элементами соревнований	4
Декабрь	Упражнения по развитию прыгучести	4
Январь	Упражнения по развитию гибкости	3
Февраль	Упражнения по развитию силы	4
Март	Упражнения по развитию ловкости	4
Апрель	Школа мяча	5
Май	Школа мяча Педагогический анализ знаний и умений детей	2 2
		Итого: 35

Октябрь

Упражнения по развитию быстроты (Е.Н. Вавилова, Н.И.Соловьёва)

Цель: устойчивые навыки владения своим телом; совершенствовать двигательную деятельность детей на основе формирования потребности в движениях.

Заинтересовать детей организованной целенаправленной деятельностью и вызывать желание выполнять упражнения с напряжением мышечного тонуса и концентрацией внимания. Тренировать быстроту выполнения упражнений.

1 неделя: Упражнения и игры

«Бег сороконожек», «Невод», «Не замочи ноги», «На прогулку», «Поймай палку» (стр.42), «Линейная эстафета с бегом» (стр.43).

2 неделя: Комплекс упражнений «круговая тренировка» для развития быстроты

Игры: «Команда быстроногих» (с.43), «Соревнования тачек» (с.44), Эстафета «поезд» (с.45)

3 неделя: Упражнения и игры с мячом

«Чемпионы большого мяча», «Соревнования в зоопарке», «Коньки - горбунки», «Мяч в кольцо».

4 неделя: Упражнения и игры с мячом (стр.23) «Кто дальше», «Брось мяч», «Ударь и догони», «Толкни – поймай», «Сбей колпак», «Прокати мяч между предметами».

5 неделя

- Эстафета «Мяч по дорожке» (стр. 37)

- игровые упражнения (стр.37)

Игры, связанные с передачей и ловлей мяча(стр.81)

«У кого меньше мячей», «Защищай ворота», «Меткие стрелки», «Играй, играй, мяч не теряй»(80), «Обгони мяч»(81), «Постарайся поймать»(82), «Наперегонки с мячом» (85)

Ноябрь

Упражнения с элементами соревнований (Литература: Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать» стр. 77)

Цель: Заинтересовать детей и вызывать у них желание заниматься конкретными упражнениями, фиксировать внимание детей на технике выполнения упражнений. Во время прыжка обучать детей отталкиваться от опоры достаточно сильно, энергично, своевременно и быстро; правильно приземляться, сохраняя при этом равновесие. Обеспечение общего подъёма функциональных возможностей организма. Воспитывать самостоятельность, инициативу.

1 неделя: Игровые упражнения с прыжками

- прыжок вверх на двух ногах с поворотом кругом;

- прыжок вверх из глубокого приседа;

- прыжки с продвижением вперед (рас. 5-6м);

- прыгать на одной ноге, продвигаясь вперед и толкая перед собой камешек;

- прыжки на предмет;

- прыжок в длину с места.

2 неделя: Игры – эстафеты

- передвижение прыжками, как лягушки (зайцы);
- прыжки с зажатым между коленями мячом;
- прыжки «классики»;
- прыжки на одной ноге через предметы с продвижением вперед.

3 неделя: Прыжки с короткой скакалкой

- на двух ногах; с ноги на ногу; спиной вперёд.
- прыжки через короткую скакалку в беге;
- прыгать, вращая её назад;
- прыгать через скакалку парами;

4 неделя: Упражнения и игры (стр 78)

«Прыгни – повернись», «Не наступи», «Пингвины с мячом», «Будь ловким», «Загони льдинку».

Декабрь

Упражнения по развития прыгучести

Цель: Развивать координацию движений и ловкость. Совершенствовать навык прыжка и упражнять в прыжках. Развивать глазомер, мышление, быстроту реакции, внимание. Зафиксировать внимание детей на технике выполнения прыжка. Воспитывать самостоятельность, упорство, любовь к движениям. Развивать координацию движений и ловкость. Совершенствовать навык прыжка и упражнять в прыжках. Развивать глазомер, мышление, быстроту реакции, внимание. Зафиксировать внимание детей на технике выполнения прыжка. Воспитывать самостоятельность, упорство, любовь к движениям.

1 неделя: Прыжки

- в обручи с двух на две ноги (Е.Н.Вавилова)
- по прямой через предметы;
- в длину с места;
- с высоты с поворотом на 180°;
- прыжок на предмет.

Игры: «Прыгни–присядь», «Пингвины с мячом», «Не наступи», «Загони льдинку», «Будь ловким» (стр.79)

2 неделя:

- Эстафеты с преодолением препятствий (стр.57 Н.И.Соловьёва)
- эстафета «Шуточная Олимпиада»
- эстафета «Зоологические забеги»

3 неделя: Запрыгивание на возвышение.

Прыжки через скамейку справа и слева.

Прыжки «лягушка», прыжки с колен, прыжки «зайцы», «Кто сделает меньше прыжков», «Удочка». (стр.81) Прыжки через скакалки.

4 неделя: Выпрыгивание вверх с подтягиванием коленей к груди.

Игровые упражнения: «С кочки на кочку», «Волк во рву» (стр.82), «Поскакать на метле»,

«Бег прыжками через скакалку», «Прыжковая эстафета».

Январь

Упражнения по развитию гибкости

Цель: Заинтересовать, активизировать и поощрять детей. Сохранять и развивать гибкость позвоночника, подвижность суставов; укреплять способность мышц растягиваться и расслабляться; развивать чувство равновесия, способность легко владеть своим телом. Развивать способность к самостраховке при любой двигательной деятельности и чувство удовлетворения от движений.

2 неделя:

- пружинящие наклоны вперёд и назад;
- наклоны вперёд из положения сидя;
- наклоны вперёд из и.п. стоя: коснуться ладонями пола, затем лбом колен, грудью ног.
- пружинящие наклоны вперёд и назад;
- наклоны вперёд из положения сидя;
- наклоны вперёд из и.п. стоя: коснуться ладонями пола, затем лбом колен, грудью ног.

3 неделя: Акробатические упражнения (Яковлева часть 1 стр.139)

4 неделя: Акробатические упражнения (Л.В. Яковлева часть 1 стр.161)

Февраль

Упражнения по развитию силы

Цель: Развивать способность к проявлению мышечных усилий. Вызвать у каждого воспитанника желание преодолеть, научиться и достичь поставленной цели. Развивать внимание, умение реагировать на звуковые сигналы, творческое воображение.

1 неделя:

Упражнения без предметов (Е.Н.Вавилова стр. 67).

Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперёд.

Лазание по гимнастической стенке приставным шагом.

Игры: «Петушиная атака», «Бросай дальше» (стр. 62 Е.Н.Соловьёва), «Мяч за стеной» (стр.61), «Бросай дальше» (стр.62), «Перехват мяча»(62)

2 неделя: Упражнения с мячами для мышц плечевого пояса (стр. 70 Е.Н.Соловьёва)

3 неделя: Знакомство с техникой лазания по канату(стр.216 Л.В.Яковлева)

4 неделя:

Лазание по канату.

Упражнения на гимнастической скамье;

лазание по гимнастической стенке;

прыжки на двух ногах на возвышение.(Вавилова стр.78)

Март

Упражнения по развитию ловкости

Цель: Закрепить правильные способы выполнения детьми катания, бросания и ловли мяча, метания в цель и вдаль. Бросать и ловить в разных положениях: стоя лицом, спиной, на коленях, сидя скрестив ноги, лёжа.

Обучать выполнению специальных упражнений с мячом. Формировать игровое мышление в процессе участия детей в Практических упражнениях игрового характера, подвижных и спортивных играх.

1 неделя:

Упражнения с палкой (Вавилова стр.41).

Упражнения с кольцом:

«Попади в мишень», «Подбрось и поймай», «Набрось кольцо», «Рыбаки и рыбки» (Н.И.Соловьева 67), «Эстафета» (стр.67).

2 неделя: Упражнения и игры с большим и малым мячом:

«Мяч сквозь обруч», «Брось – догони», «Быстрый мячик», «Перекачивание туловища с мячом в руках». Забрасывание мяча в баскетбольную корзину с места (стр.106)

3 неделя:

ШКОЛА МЯЧА (с тенистым мячом) (А.И.Фомина «Физкультурные занятия и спортивные игры в д. саду» стр. 55)

4 неделя:

Упражнения с мячом:

«Пройди с мячом», «Попади в цель», «Точный удар», «Не упусти мяч», «Сбей обруч» (Е.Н.Вавилова стр.108)

Апрель

Школа мяча

Цель: Закрепить правильные способы выполнения детьми катания, бросания и ловли, метания в цель и вдаль. Добиваться от детей хорошего управления движением мяча, умения мягко отталкивать его пальцами рук. Способствовать формированию правильной осанки, развивать скоростно – силовые качества. Воспитывать желание самостоятельно действовать с мячом.

1 неделя :

Перебрасывание мяча через сетку в паре разными способами: от груди, снизу, из-за головы.

Перебрасывание мяча через сетку в обозначенное место и вдаль: от груди, из – за головы.

- Эстафета с мячом «Мой забавный мяч»

2 неделя:

Перебрасывание мяча в парах, а третий старается поймать его в полёте.

Игры: «Передай – садись», «Гусеница» , «Выбрось мяч», «Мяч вдогонку», «Охотники и утки», «Мяч под ногами»

3 неделя:

Игровые упражнения

- эстафета с мячом «Мой забавный мяч», «Меткий стрелок», «Гонки мячей», «Очисти свой огород», «Точный бросок», «Соревнования в зоопарке», «Мяч вокруг обруча».

4 неделя:

(В.Г.Гришин «Игры с мячом и ракеткой» стр. 20)

- упражнения с мячом;

(Н.И.Николаева « Школа мяча» стр. 71)

- игровые упражнения

5 неделя:

Игры, связанные с передачей и ловлей мяча(стр.81)

«У кого меньше мячей», «Защищай ворота», «Меткие стрелки», «Играй, играй, мяч не теряй»(80), «Обгони мяч»(81), «Постарайся поймать»(82), «Наперегонки с мячом» (85)

Май

Школа мяча

(Ручной мяч. Н.И.Соловьёва «Конспекты занятий, физические упражнения, подвижные игры» стр.33)

Цель: Обучать детей выполнять специальные упражнения с мячом, познакомить детей с упражнениями на отработку бросков по воротам; развивать навык взаимодействия детей в подвижных играх; развивать ловкость, быстроту, координацию движений. способствовать развитию двигательных навыков и физических качеств. Совершенствовать навыки ведения мяча в движении – «чувство мяча».

1 неделя: Броски мяча по воротам.

- Эстафета «Мяч в обруч» (стр.31)
- броски мяча в ворота
- эстафеты (стр. 30)

2 неделя: Игры:

- «Катбол» (стр.33)
- «Выбей мяч из котла» (стр.33)
- Броски мяча в ворота (стр.33)
- Эстафета с преодолением препятствий (стр.35)

3, 4 неделя:

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика)

2.3. Оценка результатов диагностики педагогического процесса.

Педагогический анализ знаний и умений детей (диагностика) проводится 2 раза в год: вводный – в сентябре, итоговый – в мае.

В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества. Уровень развития двигательных качеств оценивается с помощью диагностических тестов на физическую подготовленность.

Тесты для определения скоростно-силовых качеств

Прыжок в длину с места

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека. Первый объясняет задание и следит за тем, чтобы ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок»; второй с помощью сантиметровой ленты замеряет длину прыжка.

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Педагог измеряет расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются две попытки, в протокол заносится лучший результат. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу. Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то засчитывается попытка и фиксируется тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких игрушек на расстоянии 15-20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самой дальней из них.

Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя

По данному тесту также можно оценить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его из-за головы как можно дальше. При этом одна нога - впереди, другая - сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.

Тесты для определения ловкости и координационных способностей

Челночный бег 3 раза по 10 м

Данный тест помогает определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент педагог включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 штук).

Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

Тест на координационные способности

Сохранение равновесия

Ребенок встает в стойку (носок сзади стоящей ноги примыкает к пятке впереди стоящей ноги) и пытается при этом сохранить равновесие. Ребенок выполняет задание с открытыми глазами. Время удержания

Тест на гибкость

Наклон вперед из положения стоя

Тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок.

Ребенок встает на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Дается задание наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придержать педагог). Второй педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотянулся до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

3.Организационный раздел

3.1. Особенности организации развивающей предметно-пространственной среды.

Для реализации программы в ДООУ создана развивающая предметно-пространственная среда для физического развития: в спортивном зале имеются:

Наименование	Назначение
Детские гантели	Для укрепления мышц рук и плечевого пояса.
Коврик массажный	Для массажа ступней, профилактики плоскостопия.
Детский эспандер	Для развития мышц плечевого пояса.
Массажный мяч	Для массажа кистей рук, мышц разных частей тела.
Мяч- фитбол	Для развития равновесия, координации, укрепления мышц спины и позвоночника.
Диск здоровья	Для тренировки вестибулярного аппарата.
Шведская стенка	Для развития всех групп мышц.

Технические средства обучения:

музыкальный центр;
ноутбук.

3.2. Программно - методическое обеспечение программы

1. Н.И.Соловьёва «Конспекты занятий, физические упражнения, подвижные игры»
2. Мелехина Н.А., Колмыкова Л.А. «Нетрадиционные подходы к физическому воспитанию детей в ДОУ».
3. Железняк Н.Ч., Желабкович Е.Ф. «100 комплексов ОРУ для старших дошкольников».
4. Голицина Н.С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении».
5. В.Г.Гришин «Игры с мячом и ракеткой»
6. Е.Н. Вавилова «Учите бегать, прыгать, лазать, метать»

9

Прошнуровано, пронумеровано и
скреплено печатью 14 (четырнадцать)
листов
Заведующий О.А. Дмитриева

