

Комитет по образованию администрации городского округа
«Город Калининград»
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Калининграда детский сад №55

Утверждаю:

Приказ № 75 от «25» августа 2020 г.

Заведующий МАДОУ д/с № 55

Е.В. Васильева



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Чемпион»**

Срок освоения программы - 36 часов

составитель:

Кожикова Е.Е.,

инструктор по физической культуре

Рассмотрена и одобрена на заседании
Педагогического совета № 1
от «25» августа 2020 г

Председатель Педагогического совета _____ Е.В. Лебединская

Калининград 2020

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Чемпион» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ № 1155 Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 года) с учётом нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки РФ от 11.12. 2006г. 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций»;
- Конвенция ООН о правах ребенка 1989 года.

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – задача каждого дошкольного учреждения. Быть в движении – значит укреплять здоровье.

Стратегической задачей развития физической культуры и спорта в России на современном этапе является освоение подрастающим поколением основных ценностей физической культуры, обеспечивающих формирование физического и нравственного здоровья, интеллектуальной и творческой работоспособности. Согласно ФГОС ДО прослеживается два направления образовательной работы по физическому развитию дошкольников:

- 1) формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- 2) физическая культура, развитие физических качеств.

За последнее время отмечается резкое ухудшение состояние здоровья и физической подготовленности детей (около 40% детей страдают хроническими заболеваниями). Резко повысился процент отклонений в деятельности сердечно – сосудистой, дыхательной, костно – мышечной системах, которые во многом обуславливаются недостатком двигательной активности.

Совершенствование и развитие системы физического воспитания детей дошкольного возраста является приоритетным направлением деятельности государственных организаций в стране.

В настоящее время состояние дошкольного физического воспитания, ранней ориентации детей на виды спорта крайне неудовлетворительно. Возможности их дальнейшего развития без внедрения новых идей и подходов к возрастным основам формирования и детей спортивных умений и навыков весьма ограничены.

Основой нового подхода к обучению спортивным умениям и ранней ориентации детей в видах спорта послужили достижения оздоровительной физической культуры (Л. Б. Кофман, В. В. Зайцева).

Направленность дополнительной образовательной программы «Чемпион»: создание условий для подготовки детей к результативному участию в соревнованиях различного уровня.

Представленная программа «Чемпион» основана на анализе мировых тенденций и ситуации в отечественном спорте, включает методологические подходы к реализации государственной и региональной политики в области физической культуры и спорта, учитывает основные задачи ДООУ, направленные на охрану жизни и укрепление здоровья детей.

Цели:

1. Формирование у дошкольников осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта.

2. Физическое совершенствование и укрепление здоровья детей, обладающих повышенными физическими способностями, как условие обеспечения формирования и достижения высокого уровня профессионализма в занятиях спортом.

3. Формирование у детей положительного отношения к разумной организации досуга, потребности в повседневных занятиях физкультурой и спортом, ценности на здоровый образ жизни.

Основные задачи:

1. Обеспечить разностороннюю физическую подготовленность дошкольников.

2. Приобщать детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

3. Воспитывать спортивную выносливость, ловкость, развивать быстроту, гибкость и подвижность.

4. Расширять двигательный опыт дошкольников посредством изменения и усложнения пространственно – временных и динамических параметров базовых двигательных действий и освоения новых движений различной координационной сложности.

5. Обучать детей групповому взаимодействию, развивать его формы посредством игр и соревнований.

6. Развивать организационные навыки.

7. Формировать начальные организационно – методические умения, необходимые для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

8. Организовывать активный спортивный досуг через игры, соревнования, конкурсы по изученным видам спорта, другие спортивные мероприятия.

Группа комплектуется из числа детей, обладающих повышенными физическими способностями и имеющих наиболее высокие показатели физической подготовленности.

Срок освоения программы - 36 часов.

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
«Быстрые косатки»:

Содержание	Возраст 6-7 лет
Количество групп	1
Начало учебного года	1 сентября
Окончание учебного года	31 мая
Сроки проведения родительских организационных и тематических собраний	сентябрь, май

Продолжительность учебного года

Всего недель	36
1-е полугодие	16
2-е полугодие	20
Продолжительность рабочей недели	5 дней

Дни занятий	вторник
Время занятий	11.40-12.05
Недельная образовательная нагрузка занятий	1
Периодичность показа деятельности	январь-май
Темы итогового занятия	«Веселые старты» «Мы чемпионы»

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ занятия	Тема	месяц	кол-во часов
1	Мониторинг физических качеств	Сентябрь	1
2	Мониторинг физических качеств		1
3	1. Разучивание беговых упражнений. 2. О.Р.У. с мячом. Обучение высокого старта. Прыжки с места. Бег 30 метров. П/и «Пятнашки с мячом». 3. Игра малой подвижности «Найди и промолчи»		1
4	1. Беговые упражнения (высоко поднимая бедро, с захлестом, бег прыжками). 2. О.Р.У. Закрепление высокого старта. Обучение метанию. Совершенствование прыжков с места. П/и «Удочка». 3. Игра малой подвижности «Быстрее шагай, смотри, не зевай».		1
	Всего:		4
5	1. Беговые упражнения. Ускорение, чередовать с ходьбой. 2. О.Р.У. с мешочком. Закрепление метания. Обучение финиширования. Прыжки ч-з скакалку. П/и «Пятнашки парами». 3. Ходьба и дыхательные упражнения.	Октябрь	1
6	1. Беговые упражнения (приставным шагом, с прямыми ногами). Ускорение, различные виды ходьбы. 2. Обучение эстафетного бега. Прыжки ч-з скакалку. Метание в цель. Эстафета с палочкой 3. Игра малой подвижности «Запрещенное движение».		1
7	1. Бег чередовать с ходьбой. 2. О.Р.У. в движении. Бег 30 м на скорость. Прыжки ч-з скакалку 30 секунд. Метание правой и левой рукой. Эстафета. 3. Игра малой подвижности «Гонка мячей».		1
8	1. Бег змейкой в чередовании с ходьбой (со скакалкой). 2. Игра «Кто дальше прыгнет». Игра «Кто быстрее». Игра «Попади в цель». П/И «Север-Юг». 3. Игра малой подвижности «Кто ушел».		1

№ занятия	Тема	месяц	кол-во часов
	Всего		4
9	<p>1. Бег с захлестом, высоко поднимая бедро, прыжками, чередовать с ходьбой. Ускорение 3/20м.</p> <p>2. О.Р.У. с мешочком. Челночный бег. Прыжки с места. Прыжки через скакалку. П/и «Пятнашки с мячом»</p> <p>3. Игра малой подвижности «Не задень скакалочку».</p>	Ноябрь	1
10	<p>1. Непрерывный бег, чередовать с ходьбой и дыхательными упражнениями.</p> <p>2. О.Р.У. в ходьбе. Игровые упражнения («Кто дальше прыгнет», «Кто быстрее», «Меткий стрелок»). Эстафета парами.</p> <p>3. Игра малой подвижности «Гонка мячей».</p>		1
11	<p>1. Закрепление беговых упражнений.</p> <p>2. О.Р.У. с мячом. Бег с различных и.п. Прыжки из обруча в обруч. Метание в цель. П/и «Пятнашки с ленточкой».</p> <p>3. Игра малой подвижности «Найди и промолчи»</p>		1
12	<p>1. Беговые упражнения (высоко поднимая бедро, с захлестом, бег прыжками).</p> <p>2. О.Р.У. Соревнования в эстафетном беге (различные виды эстафет).</p> <p>3. Ходьба и дыхательные упражнения.</p>		1
	Всего		
13	<p>1. Беговые упражнения. Ускорение, чередовать с ходьбой.</p> <p>2. О.Р.У. Обучение метанию с разбега. Игровые упражнения со скакалкой («дни недели», « море волнуется»). П/и «Удочка»</p> <p>3. Ходьба и дыхательные упражнения.</p>	Декабрь	1
14	<p>1. Бег змейкой. Ускорение, различные виды ходьбы.</p> <p>2. О.Р.У. Полоса препятствий. Прыжки ч-з скакалку. Метание в цель. Эстафета с палочкой</p> <p>3. Игра малой подвижности «Запрещенное движение».</p>		1
15	<p>1. Бег чередовать с ходьбой.</p> <p>2. О.Р.У. в движении. Полоса препятствий. Прыжки ч-з скакалку 30 секунд. Метание правой и левой рукой. Эстафета.</p> <p>3. Игра малой подвижности «Гонка мячей».</p>		1
16	<p>1. Бег змейкой чередовать с ходьбой. О. Р .У. со скакалкой.</p> <p>2. Ползание по скамейке на животе. Бег с препятствиями. Прыжки на двух ногах через</p>		1

№ занятия	Тема	месяц	кол-во часов
	препятствия. П/и «охотники и утки». 3. Игра малой подвижности «Кто ушел».		
	Всего		4
17	1. Бег чередовать с ходьбой. 2. О.Р.У. в движении. Бег 30 м на скорость. Прыжки ч-з скакалку 30 секунд. Метание правой и левой рукой. Эстафета. 3. Игра малой подвижности «Гонка мячей».	Январь	1
18	1. Бег змейкой в чередовании с ходьбой (со скакалкой). 2. Игра «Кто дальше прыгнет». Игра «Кто быстрее». Игра «Попади в цель». П/И «Север-Юг». 3. Игра малой подвижности «Кто ушел».		1
19	1. Игровые упражнения «Лошадки» Бег широким шагом, руки произвольно. Бег мелким шагом, руки за спиной. 2. О.Р.У. (с использованием гимнастической скамейки). Ползание по скамейке. Прыжки через скамейку. Бег змейкой. П. И. «Охотники и орел». 3. Бег в медленном темпе. Дыхательная гимнастика.		1
20	1. Беговые упражнения. Ускорение, чередовать с ходьбой. 2. О.Р.У. Соревнования в эстафетном беге. Эстафета «Кенгуру», «Скамейка и обруч», «Сквозь тоннель» 3. Ходьба и дыхательные упражнения. Игра малой подвижности «Спрячь руки».		1
	Всего		4
21	1. Ходьба в чередовании с бегом. 2. О.Р.У. Игровые упражнения со скакалкой («Дни недели», «Море волнуется») Эстафеты «Черепашка», «Прыгай и бегай». П/и «Удочка» 3. Ходьба и дыхательные упражнения.	Февраль	1
22	1. Бег змейкой. Ускорение, различные виды ходьбы. 2. О.Р.У. Полоса препятствий. Прыжки ч-з скакалку. Эстафета «Прыг-скок». 3. Игра малой подвижности «Запрещенное движение».		1
23	1. Бег чередовать с ходьбой. 2. О.Р.У. Упражнение-соревнование «Запрыгни в обруч». Игровое упражнение «Канатоходец», «Вертушка» «Кто сделает меньше прыжков». П. и. «Охота на лис». 3. Игра малой подвижности «Замри».		1
24	1. Бег змейкой чередовать с ходьбой. О. Р. У. со скакалкой.		1

№ занятия	Тема	месяц	кол-во часов
	<p>2. Игровое упражнение «Прыг- скок, длинный прыжок». Бег с препятствиями. Прыжки на двух ногах через скакалку. Игровое задание «Стартовое положение». П/и «Охотники и утки».</p> <p>3. Игра малой подвижности «Что изменилось».</p>		
	Всего		4
25	<p>1. Бег в медленном темпе. Бег прыжками. Ускорение 2 раза.</p> <p>2. О.Р.У. без предметов. Эстафета «Медбол в кругу», «Медбол через голову назад», «Кенгуру», «Сквозь тоннель». П/и «У кого меньше медболов».</p> <p>3. Релаксационное упражнение «Холодно-жарко».</p>	Март	1
26	<p>1. Принятие определенного положения по сигналу во время бега, чередовать с ходьбой.</p> <p>2. О.Р.У. с использованием гимнастической скамейки. Ходьба по гимнастической скамейке. Ползание по гимнастической скамейке. Бег по гимнастической скамейке. П/и «Медведи с цепью».</p> <p>3. Бег в медленном темпе, чередовать с ходьбой и дыхательными упражнениями.</p>		1
27	<p>1. Игровые упражнения «Лошадки». Бег широким шагом, руки произвольно. Бег мелким шагом, руки за спиной.</p> <p>2. О.Р.У. с медболом. Катание медболов друг другу. Бросание медболов вперед от груди. Бег змейкой между медболами. П/и «Мяч капитану».</p> <p>3. Бег в медленном темпе. Дыхательная гимнастика</p>		1
28	<p>1. Беговые упражнения. Ускорение, чередовать с ходьбой.</p> <p>2. О.Р.У. Соревнования в эстафетном беге. Эстафета «Сорви ленточку», «Скамейка и обруч», «Передай палочку»</p> <p>3. Ходьба и дыхательные упражнения. Игра малой подвижности «Спрячь руки».</p>		1
	Всего		4
29	<p>1. Ходьба в чередовании с бегом.</p> <p>2. О.Р.У. Игровые упражнения со скакалкой («Дни недели», «Море волнуется»). Прыжки через скакалку 30 секунд. Бег с высокого старта с различных и. п. П/и «Удочка».</p> <p>3. Ходьба и дыхательные упражнения.</p>	Апрель	1
30	<p>1. Бег с ускорением по сигналу. Ходьба с заданием.</p> <p>2. О.Р.У. Полоса препятствий. Прыжки с места.</p>		1

№ занятия	Тема	месяц	кол-во часов
	Метание в цель. Эстафета «Передай палочку» 3. Игра малой подвижности «Два и три».		
31	1. Бег чередовать с ходьбой. 2. О.Р.У. с мешочком. Метание мешочков. Прыжки мешочек между ног. Ходьба по гимнастической скамейке, мешок на голове. П/и «Охота на лис». 3. Игра малой подвижности «Замри».		1
32	1. Бег змейкой чередовать с ходьбой. О. Р .У. со скакалкой. 2. Игровое упражнение «Прыг- скок, длинный прыжок». Игровое упражнение «Канатоходец». Прыжки на двух ногах через скакалку. Игровое задание «Стартовое положение». П/и «Хитрая лиса». 3. Игра малой подвижности «Что изменилось».		1
	Всего		4
33	Мониторинг физических данных	Май	1
34	Мониторинг физических данных		1
35	Разминка. Соревнования «Кто быстрее». Бег 30 метров с высокого старта. Соревнование «Кто дальше прыгнет». Прыжки с места.		1
36	Разминка. Соревнования «Кто дальше бросит». Метание мешочков. Соревнование «Кто быстрее прыгнет». Прыжки через скакалку 30 секунд.		1
	Всего		4
	Всего:		36
	Самоподготовка	Июнь-август	
	Просмотр видео материалов и вебинаров	Июнь-август	
	Изучение методической литературы		
	Посещение мастер-классов		

Форма организации занятий: индивидуальная и подгрупповая.

В программе выделены три аспекта индивидуализации:

- Индивидуальный подход к детям с учетом состояния здоровья;
- Индивидуальный подход к детям с учетом уровня физической подготовленности;
- Индивидуальный подход к детям с учетом характера двигательной активности.

Условия коллективной формы работы:

- Интерес для всех детей.

- Адаптация к физическим нагрузкам, параметры которых определены закономерностями тренировки и согласованы с состоянием организма тренирующихся, ритмом их возрастного развития и личностными установками, интересами и уровнем притязаний.

- Обеспечения для каждого ребенка оптимальной физической нагрузки и моторной плотности.

- Учет индивидуальных темпов двигательной активности.

Программой предусмотрены следующие формы работы:

Спортивные занятия в зале и на улице.

Дозированная ходьба, оздоровительный бег.

Спортивные игры.

Дыхательная гимнастика.

Индивидуальная работа с детьми.

Комплексность мер по подготовке физически одаренных детей предполагает сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами, обязательное включение в комплекс физических упражнений элементов дыхательной гимнастики.

При осуществлении физкультурно–спортивной работы группы организуется медико–педагогический контроль. Слаженная работа педагогических и медицинских кадров способствует тому, что задачи обучения и оздоровления детей решаются с учетом состояния здоровья и развития каждого ребенка.

Учет возрастнo–физиологических особенностей ребенка предусматривает адекватность физической нагрузки возрасту, полу, уровню физического развития, биологической зрелости и здоровью.

Вся спортивная работа кружка строится на основе комфортности. Ребенку необходимы позитивные эмоции от общения со сверстниками, от физических упражнений, победы над своим умением, пониманием того, что он делает что-то очень важное для своего здоровья, ощущение результатов.

Знание теории по физической культуре предполагают овладение навыками судейства спортивных мероприятий. Для формирования у дошкольников этих навыков, программой предусмотрено проведение соревнований среди старших дошкольников, где дети кружка «Чемпион» выступают в качестве судей и ведущих.

Средства: бег, ходьба, спортивные игры, подвижные игры, воспитывающие самое ценное для спорта больших достижений физическое качество – выносливость.

Информирование о состоянии здоровья, физическом развитии и подготовленности детей кружка «Чемпион» осуществляется на основе результатов диагностики.

Форма подведения итогов:

1. Диагностика физической подготовленности.
2. Результаты соревнований.

Ожидаемые результаты:

1. Разносторонняя и повышенная физическая подготовленность дошкольников (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, подвижность).

2. Сформированность начальных организационно-методических умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организационных навыков.

3. Организованный спортивный досуг дошкольников.

4. Снижение показателей заболеваемости дошкольников, увеличение показателя индекса здоровья.

Список литературы:

1. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7лет. М., «ТЦ Сфера», 2006
2. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
3. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
4. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
5. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
6. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008