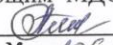


Принята  
на педагогическом совете  
№ 1 от 30.08.2018 г.

Утверждена:  
Заведующим МДОУ «Журавушка»  
 Ступина Л. А.  
Приказ № 1065 от 03.09.2018.

Дополнительная образовательная программа  
«Развитие физических способностей  
и здоровой личности ребенка»

Мачульская Анна Сергеевна  
инструктор по физической культуре

Усть-Илимский район  
П.Невон

## Содержание

### **1. Целевой раздел**

Пояснительная записка

- 1.1. Направленность программы
- 1.2. Актуальность, новизна программы
- 1.3. Цель, задачи программы
- 1.4. Возрастные особенности
- 1.5. Объем и сроки реализации программы
- 1.6. Форма обучения
- 1.7. Этапы реализации программы
- 1.8. Планируемые результаты

### **2. Содержательный раздел**

- 2.1. Учебно-тематический план

### **3. Организационный раздел**

- 3.1. Условия реализации программы
- 3.2. Материально-техническое обеспечение

### **4. Список литературы**

Дошкольный возраст – один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, правильного физического развития, происходит становление двигательных способностей, формируется интерес к физической культуре и спорту, воспитываются личностные, морально-волевые и поведенческие качества.

**Здоровье** – это базовая ценность и необходимое условие полноценного психического, физического и социального развития ребенка. Не создав фундамент здоровья в дошкольном детстве, трудно сформировать здоровье в будущем.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют все новые, более высокие требования к человеку и его здоровью.

Исследования последних лет выявили устойчивую тенденцию к существенному снижению показателей здоровья и темпов развития детей дошкольного возраста.

**Полноценное физическое развитие дошкольника** – это правильное и своевременное формирование умений и навыков, развитие интереса к различным доступным ребенку видам движений, воспитание положительных нравственно – волевых черт личности. Успешное решение этой задачи возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания, природных факторов, гигиенических мероприятий, физических упражнений.

Необходимость физического воспитания и развития детей, укрепление их здоровья диктуется тем, что с развитием двигательной сферы связаны особенности жизненного тонуса ребенка, энергетическое обеспечение организма и всех его систем, характер доминирующего настроения. Овладения движениями это появление у ребенка возможности испытать «мышечную радость». Поэтому так важно удовлетворить потребность ребенка в движении.

Дополнительная образовательная программа «Развитие физических способностей и здоровой личности ребенка» дополняет материал, который дети изучают на занятиях физической культуры в детском саду, с учётом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времени года, и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

***Цель программы:***

- формирование положительно – эмоциональных качеств, отношений и устойчивых интересов к физической культуре, ориентация на здоровый образ жизни, осуществление индивидуального подхода в работе с детьми старшего дошкольного возраста путем создания комплекса условий, направленных на всестороннее развитие личности дошкольника.

***Задачи:***

- воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных дошкольников и школьников;
- укрепление физического и психического здоровья детей, улучшение физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств ловкости, выносливости, быстроты, гибкости;
- пропаганда физической культуры и спорта;
- развивать сплоченность команды;
- формировать умение работать в группе, подчинять свои действия и желания общим правилам ради достижения лучшего результата, умение договариваться;
- формировать мотивацию родителей ребенка на его физическое развитие.

Программа предусматривает как теоретические, так и практические занятия, выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях. Занятия проводятся как в спортивном зале, так и на открытом воздухе.

В программу включено **три раздела**:

1. Двигательные умения, навыки и способности (ОРУ, строевые упражнения, бег, ходьба, лазание, ползание, игровые виды деятельности).
2. Подвижные игры (игры с нестандартным оборудованием, игры-эстафеты, русские народные игры, фольклор, игры с прыжками, бегом, с элементами построения и перестроения, игры с мячом).

#### ***Основные задачи практических занятий.***

- упражнять в умение контролировать технику выполнения движений;
- обучать способам самоконтроля и самооценки;
- совершенствовать навыки самоорганизации детей в подвижных играх, спортивных играх;
- создать условия для разностороннего развития детей.

#### ***Структура занятия.***

**I вводная часть** (разные виды ходьбы и бега, строевые упражнения, перестроение.).

**II основная часть** (ОРУ, ОВД, подвижные игры.).

**III заключительная часть** (упражнения на расслабление мышц, на дыхание, рефлексия, спокойная ходьба, игры малой подвижности.).

#### ***Формы проведения занятий:***

- сюжетные;
- игровые;
- интегрированные.

По ходу занятия дети получают определенные знания, чаще всего в процессе выполнения двигательных действий. Руководитель секции должен формировать у детей умения применять полученные знания на практике. Это создает условия для осознанных занятий физическими упражнениями. Важно, чтобы педагог творчески относился к сообщению знаний, используя межпредметные связи, т.е. опирался бы на знания, которые получают дети, изучая другие предметы. Это, несомненно, обогатит кругозор детей, углубит знания, повысит их интерес к занятиям.

Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, оценивать их реакцию на предлагаемую нагрузку, следить за их самочувствием во время занятий, замечать признаки утомления и предупреждать перенапряжение.

#### Техническое обеспечение.

№ п\п	Наименование	Количество
1	Спортивный комплекс (канат, кольца, гимнастическая лестница )	1
2	Мат гимнастический	3
3	Мячи резиновые	2
4	Палки гимнастические большие	12
5	Палки гимнастические малые	12
6	Гимнастические коврики	20
7	Скакалки	20
8	Кегли (набор)	3
9	Кольцеброс (набор)	3
10	Полоса препятствий	1
11	Флажки	20

Программный материал распределен на 1 год обучения для девочек и мальчиков от 5 до 8 лет.

**Формы подведения итогов:** развитие интереса у детей к спорту, участие в районных спортивных соревнованиях.

#### Содержание Дополнительной образовательной программы «Развитие физических способностей и здоровой личности ребенка»

##### I. Двигательные умения, навыки и способности.

###### Цель:

- Данный раздел предусматривает работу по парциальной программе «Старт» Л.В. Яковлевой, Р.Юдиной, которая даёт возможность не только оздоровить детский организм, но и выработать у детей потребность систематически и с удовольствием заниматься физкультурой, спортом, помогает развить у детей ловкость, выносливость, умение владеть своим телом, чувство самостраховки;
- Повысить двигательную активность детей.

###### В программу включены:

- акробатические упражнения;
- игровые подражательные движения;
- упражнения в равновесии на различных снарядах.

##### II. Подвижные игры.

###### Цель:

способствовать всестороннему гармоничному физическому и умственному развитию, расширение общего кругозора детей. Дать разрядку умственному и эмоциональному напряжению.

### **Методика проведения подвижных игр.**

1 этап – предварительный (чтение литературы, подбор считалок).

2 этап – сбор на игру (сюрпризный, игровой момент).

3 этап – название игры.

4 этап – информация о содержании двигательных задач.

5 этап – выполнение правил игры.

6 этап – распределение ролей.

7 этап – руководство игрой.

8 этап – подведение итогов.

**Значение** подвижных игр для дошкольников и школьников, очень велико: они не только повышают интерес учащихся к занятиям, но являются одним из основных средств физического развития. Подвижные игры развивают умение применять ранее приобретенные двигательные навыки.

Инструктор, правильно подбирая и применяя игры, может добиться развития силы, выносливости, ловкости, быстроты движений и сообразительности.

Игра не должна быть стандартной, не должна часто повторяться в одном и том же варианте, иначе у детей пропадает всякая охота играть в эту игру.

Наблюдения за детьми показывают, что они очень много фантазируют, когда играют, и вносят в игру неожиданные ситуации. Это надо учитывать при проведении игр.

В зависимости от условий и размеров зала или площадки, где должны проводиться занятия, можно самим выдумать или преобразовать игру, изменить условия игры, включить дополнительные препятствия, поставить различные задачи. Все это поможет создать соответствующую эмоциональную предпосылку и в результате выполнения поставленных задач, развивать физические качества.

### **Оценочный материал выявления физических способностей и навыков детей 5-8 лет.**

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме.

**Быстрота** – это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

В качестве тестового упражнения предлагается бег на 30 метров. Длина беговой дорожки должна быть на 5-7 м больше, чем длина дистанции.

Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5-7 м ставится хорошо видимой с линии старта чертой ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребёнком движения на финише. По команде «на старт, внимание» поднимается флажок, и по команде «марш» ребёнок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребёнку ещё 3 попытки. В протокол заносится результат лучший из трёх попыток.

**Сила** – это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

Сила рук измеряется специальным ручным динамометром, сила ног – становым динамометром. Силу плечевого пояса можно измерить по расстоянию, на которое ребёнок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг, а сила нижних конечностей определяется по прыжкам в длину с места.

Следует отметить, что и прыжок, и бросок набивного мяча требуют не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называются скоростно-силовыми.

**Прыжок в длину с места.** Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, т.е. положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить 3 флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется 3 раза, фиксируется лучшая из попыток.

**Ловкость** - это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

Ловкость можно оценить по результатам челночного **бега на дистанцию 10м**: она определяется как разница во времени, за которое ребёнок пробегает эту дистанцию с поворотом и по прямой. Ребёнку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

**Выносливость** – это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности, выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Выносливость можно оценить по результату **непрерывного бега в равномерном темпе**: на дистанцию 800 метров. Тест считается выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановки.

**Гибкость** – это морфофункциональные свойства спорно – двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Гибкость оценивается при помощи упражнения – **наклон вперед**, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20-25см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребёнок не дотягивается кончиками пальцев до плоскости опоры. Если ребёнок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

### Оценочная часть

В начале и в конце учебного года проводится диагностика по уровню физической подготовленности дошкольников. Диагностика используется для оценки исходного уровня развития школьников.

#### Оптимально – минимальный уровень (стандарт) физической подготовленности дошкольников.

Девочки

Контрольные нормативы (тесты).
1. Бег 30 м/сек. (с высокого старта).
2. Прыжки в длину с места (см.)
3. Прыжки в высоту (см).
4. Челночный бег 3x10м/с.
5. Наклоны, вперед сидя на полу (см.)

Мальчики

Контрольные упражнения (тесты)
1. Бег 30 м/с (с высокого старта).
2. Прыжки в длину с места (см.)
3. Челночный бег 3x10м/с.
4. Прыжки в высоту (см).
5. Метание мешочков 250 гр.

#### Планируемый результат:

- Выступление на соревнованиях различного уровня;
- Система представлений детей о себе своем здоровье и физической культуре;
- Повысить двигательную активность детей;



- Повысить уровень ответственного отношения детей к себе, к своему здоровью и физической культуре.
- Получить положительные результаты оздоровления и физического развития детей, сформировать у них ценностное отношение к своему здоровью и физической культуре.

### Учебно-тематический план

месяц	Разделы программы		
	Двигательные умения, навыки и способности	Подвижные игры	Ритмическая гимнастика
Сентябрь 1-4 занятие		<u>Подвижные игры:</u> "Ловишки с мячом", ""Поймай мяч", "Научись владеть мячом", «Мини-футбол»	Музыкально-ритмическая композиция <b>«Губки бантиком»</b>
Октябрь 5-8 занятие	<b>Строевые упражнения.</b> <b>"Палочка – выручалочка"</b> Научить детей выполнять разнообразные движения и упражнения с гимнастической палкой.	<u>Подвижные игры:</u> "Веселое соревнование", "Кто скорее?", "Силачи", "Поймай палку", "Гребцы"	-
Октябрь 9-12 занятие	-	<u>Народные подвижные игры:</u> Латвийская народная игра «Кольцо», Белорусская игра «Гуси летят», Русская народная игра «Обыкновенные жмурки»	Упражнение с обручем под песню <b>«Неприятность эту мы переживём»</b> (Б.Савельев)
Ноябрь 13-16 занятие	<b>Строевые упражнения.</b> <b>"Мой веселый звонкий мяч"</b> Вызвать у детей интерес и желание выполнять работу с мячом (перебрасывать мяч друг другу разными способами, отбивать мяч на месте, прокатывать мяч одной (двумя) руками, подбрасывание мяча максимальное количество раз). Ознакомить с некоторыми элементами футбола (пас ногами и т.д)	<u>Подвижные игры с мячом</u> «Вышибалы», «Поймай-передай», «Мини-футбол».	-

Ноябрь 17-20 занятие	-	<u>Подвижные игры по желанию детей.</u>	Ритмическая гимнастика с мячом <b>«Цветные горошины»</b>
Декабрь 21-24 занятие	<b>Строевые упражнения.</b> <b>"Веселый шнурок"</b> Научить детей выполнять прыжки через короткую скакалку, длинную скакалку	<u>Подвижные игры:</u> "Удочка", "Веселое соревнование", "Лошадки".	-
Декабрь 25-28 занятие	-	<u>Подвижные игры:</u> "Эстафета пассажиров", "Собери флажки", "Черепахи", "Спуск в ворота", "Быстрые санки", "Регулировщик"	Ритмическая композиция без предметов <b>«Ну, погоди!»</b> (песня «Расскажи, снегурочка» Г.Гладков, Ю.Энтин)
Январь 29-32 занятие	<b>Строевые упражнения</b> <b>"Ах, вы лыжи, мои лыжи!"</b> Познакомить детей с лыжным спортом. Вызвать у детей активность, самостоятельность, инициативу. Научить их преодолевать трудности, препятствия, помогать друг другу. Совершенствовать выполнение ранее освоенных движений.	<u>Подвижные игры:</u> «Сороконожка-лыжница», «Схвати флажок», «Кто бросит дальше?».	-
Февраль 33-36 занятие	<b>Строевые упражнения.</b> <b>«Не страшны нам зимние морозы, если будем закаляться, физкультурой заниматься!»</b> Эстафеты со спортивным оборудованием (обручи, мячи, гимнастические палки, кегли).	-	-
Март 37-40 занятие	<b>Строевые упражнения</b> <b>«Мы ребята-акробаты!»</b> Акробатические упражнения «Группировка», «Пережат», «Кувырок».	<u>Подвижные игры:</u> «Сумей схватить», «Сбей кеглю» и др.	-
Апрель 41-44 занятие	<b>Спортивный марафон.</b> Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Бег с	<u>Подвижная игра</u> «Кошки - мышки», «Перелет птиц».	-

	преодолением препятствий.		
<b>Апрель</b> <b>45-48</b> <b>занятие</b>	<b><i>Строевые упражнения</i></b> <b>«Мы – спортсмены просто класс!»</b> Элементы баскетбола (отбивание мяча, передача мяча, бросание в корзину...)	<u>Подвижные игры:</u> «Баскетбольчик», «Попади в корзину»	-
<b>Май</b> <b>49-52</b> <b>занятие</b>	<b><i>Веселые старты.</i></b>		«Скоро лето».

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Адашквичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников Из опыта работы. – М.: Просвещение, 1083.
2. Антонова Л.В. Игры на свежем воздухе. – М.: ООО ИКТЦ «ЛАДА», 2010.
3. Беззубцева Г.В., Ермошина А.М. В дружбе со спортом: Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале и сценарии спортивных праздников по мотивам детских сказок и мультфильмов. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2007.
4. Буцинская П.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Просвещение, 1990.
5. Ефименко Н. "Театр физического развития и оздоровления детей".
6. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.
7. Соломенникова Н.М., Машина Т.Н. Формирование двигательной сферы детей 3-7 лет: фитбол-гимнастика: конспекты занятий. – Волгоград: Учитель, 2011.
8. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе: (Из опыта работы). – М.: Просвещение, 1980.
9. Л.В. Яковлева парциальная программа по физическому воспитанию для детей дошкольного возраста «Старт».