Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Центр развития ребенка – детский сад № 58»

|  |  |
| --- | --- |
| «Принято»  Педагогическим советом Учреждения  МАДОУ «ЦРР – детский сад № 58»  Протокол №6  от«29» августа 2018 г. | «Утверждаю»  Заведующая  МАДОУ «ЦРР – детский сад № 58»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.М. Агеева  Приказ № 209  от «29» августа 2018 г. |

Дополнительная общеобразовательная программа

(дополнительная общеразвивающая программа)

по физическому развитию

спортивная секция «Маленький чемпион»

на 2018-2019 учебный год.

Возраст – 4 – 5 лет.

Срок реализации – 1 год.

Руководитель:

Пивкина И.И.,

инструктор по физической культуре

первой квалификационной категории

Саранск 2018

**Пояснительная записка**

Данная программа разработана на основе программ Л. Д. Глазыриной «Физическая культура дошкольникам», В. А. Овсянкин, Л. Д. Глазырина «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста», которые рекомендованы Министерством образования и науки РФ для дошкольных образовательных организаций.

В современных условиях развития общества проблема здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Достичь необходимого уровня интеллектуально-познавательного развития может только здоровый ребенок.

Понятие «здоровье» принято рассматривать не только как отсутствие заболевания, но и как способность организма быстро адаптироваться к различным условиям жизнедеятельности и противостоять воздействию вредных влияний внешней среды. Во многом здоровье ребенка обусловлено социально-экономическими, климато-географическими и экологическими условиями.

Важнейшей задачей дошкольной образовательной организации сегодня является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.

Физическая культура является частью общечеловеческой культуры и рассматривается как основа формирования здорового образа жизни ребенка. В результате происходит созревание и совершенствование жизненно важных физиологических систем организма дошкольника, повышаются его адаптивные возможности и устойчивость к внешним воздействиям, приобретаются необходимые двигательные умения и навыки, физические качества, формируется личность в целом.

Отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, которые не поддаются медикаментозному лечению оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка. Наблюдая за детьми на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых детей неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является развитию сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма. Это подтверждается врачебными диагнозами, которые фиксируются в медицинских картах детей. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы. Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у дошкольников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста, мы разработали программу физкультурно – оздоровительной направленности «Маленький чемпион». Данная программа обеспечивает сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей.

**Актуальность программы** заключается, в создании условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей дошкольного возраста. На основе Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) Ежегодно воспитанники ДОО участвуют в физкультурно – оздоровительном комплексе «ГТО (I ступень)». Занятия в спортивном секции «Маленький чемпион» направлены на дополнительную подготовку воспитанников к дальнейшей сдаче испытаний.

**Цель программы:** охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, содействие гармоничному физическому развитию и закаливанию организма.

**Задачи:**

***Образовательные:***

- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;

- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, закаливания;

- обучение детей расслаблению и восстановлению организма после физической нагрузки и эмоционального возбуждения;

- учить детей оценивать состояние своего здоровья и прогнозировать его.

***Развивающие:***

-развитие силовой выносливости мышц, двигательных навыков;

- выработка потребности в физических упражнениях и играх;

- создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности;

***Воспитательные:***

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;

- воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.

- воспитание самостоятельности и активности детей на занятиях;

- формирование валеологической культуры поведения.

**Форма работы с детьми**

Занятия проводятся с двумя подгруппами детей 2 раза в неделю (во 2-й половине дня). Продолжительность занятий 20 минут. Курс занятий рассчитан на 8 месяцев (с октября по май). В октябре и мае проводится диагностика умений и навыков детей.

**Ожидаемые результаты:**

1. разработка эффективной комплексной системы, формирования здоровья детей дошкольного возраста,
2. улучшение физического развития воспитанников,
3. повышение устойчивости к утомлению, двигательным нагрузкам, повышение работоспособности.

**Учебны**й **план работы спортивной секции «Маленький чемпион»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название дополнительной образовательной программы | Кол-во занятий в неделю | Кол-во занятий в месяц | Кол-во занятий в год | Длительность занятий, мин. | Кол-во воспитанников |
| «Маленький чемпион» | 2 | 8 | 64 | 20 мин. | 12 |

**Учебно-тематический план спортивной секции**

**«Маленький чемпион»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема занятия*** | ***Количество часов*** | | |
| ***Общее количество занятий/минут*** | ***Теоретическая часть*** | ***Практическая часть*** |
| 1. | «Муравьишки» | 2/40 минут | 5 минут | 15 минут |
| 3 минуты | 17 минут |
| 2. | «Обезьянки» | 2/40 минут | 3 минуты | 17 минут |
| 2 минуты | 18 минут |
| 3. | «Цапля» | 2/40 минут | 5 минут | 15 минут |
| 3 минуты | 17 минут |
| 4. | «Хлопушка» | 2/40 минут | 3 минуты | 17 минут |
| 2 минуты | 18 минут |
| 5. | «Жуки» | 2/40 минут | 5 минут | 15 минут |
| 3 минуты | 17 минут |
| 6. | «Надуем шарик» | 2/40 минут | 3 минуты | 17 минут |
| 2 минуты | 18 минут |
| 7. | «Солдатики» | 2/40 минут | 5 минут | 15 минут |
| 3 минуты | 17 минут |
| 8. | «Мышата» | 2/40 минут | 3 минуты | 17 минут |
| 2 минуты | 18 минут |
| 9. | «Гимнастика» | 2/40 минут | 5 минут | 15 минут |
| 3 минуты | 17 минут |
| 10. | «Лисичка подслушивает» | 2/40 минут | 5 минут | 15 минут |
| 3 минуты | 17 минут |
| 11. | «Воздушный шар» | 2/40 минут | 3 минуты | 17 минут |
| 2 минуты | 18 минут |
| 12. | «Едим на автомобили» | 2/40 минут | 5 минут | 15 минут |
| 3 минуты | 17 минут |
| 13. | «Самолёты» | 2/40 минут | 5 минут | 15 минут |
| 3 минуты | 17 минут |
| 14. | «С кочки на кочку» | 2/40 минут | 3 минуты | 17 минут |
| 2 минуты | 18 минут |
| 15. | «Карусели» | 2/40 минут | 5 минут | 15 минут |
| 3 минуты | 17 минут |
| 16. | «Солнышко и тучка» | 2/40 минут | 5 минут | 15 минут |
| 3 минуты | 17 минут |
| 17. | «Пёстрая ленточка» | 2/40 минут | 5 минут | 15 минут |
| 3 минуты | 17 минут |
| 18. | «Змейка» | 2/40 минут | 3 минуты | 17 минут |
| 2 минуты | 18 минут |
| 19. | «Снежинки» | 2/40 минут | 5 минут | 15 минут |
| 3 минуты | 17 минут |
| 20. | «Меткие мячи» | 2/40 минут | 5 минут | 15 минут |
| 3 минуты | 17 минут |
| 21. | «Заячий концерт» | 2/40 минут | 3 минуты | 17 минут |
| 2 минуты | 18 минут |
| 22. | «Попрыгунчики» | 2/40 минут | 5 минут | 15 минут |
| 3 минуты | 17 минут |
| 23. | «Паровозик» | 2/40 минут | 5 минут | 15 минут |
| 3 минуты | 17 минут |
| 24. | «Заблудился» | 2/40 минут | 3 минуты | 17 минут |
| 2 минуты | 18 минут |
| 25. | «Колобки» | 2/40 минут | 5 минут | 15 минут |
| 3 минуты | 17 минут |
| 26. | «Щенок уснул» | 2/40 минут | 5 минут | 15 минут |
| 3 минуты | 17 минут |
| 27. | «Ножницы» | 2/40 минут | 3 минуты | 17 минут |
| 2 минуты | 18 минут |
| 28. | «Карлсон» | 2/40 минут | 5 минут | 15 минут |
| 3 минуты | 17 минут |
| 29. | «Велосипед» | 2/40 минут | 5 минут | 15 минут |
| 3 минуты | 17 минут |
| 30. | «Буря в стакане» | 2/40 минут | 3 минуты | 17 минут |
| 2 минуты | 18 минут |
| 31. | «Гусеница» | 2/40 минут | 5 минут | 15 минут |
| 3 минуты | 17 минут |
| 32. | «Мой весёлый мяч» | 2/40 минут | 5 минут | 15 минут |
| 3 минуты | 17 минут |

**Итого: 64 часа**

**Содержание дополнительной образовательной программы спортивной секции «Маленький чемпион»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц, неделя | | Тема | Цели | Количество занятий |
| Октябрь(1 неделя) | | Вводное занятие.  «Муравьишки» | 1. Ознакомить детей с работой секции. Инструктаж с детьми о правилах безопасности на занятиях по спортивной гимнастике.  2. Разучить гимнастические упражнения на лестнице  3. Способствовать развитию чувства ритма, пластики движений.  4. Развивать скоростные качества.  5. Игра «Ищи ведущего». | 2 |
| Октябрь(2 неделя) | | «Обезьянки» | 1. Разучить упражнение «Ласточка».  2. Ознакомить с упражнением «кувырок вперед»  3. Обучать принятию положения «группировка» и перекатам в группировке.  4. Игра «Лови и бросай - упасть не давай». | 2 |
| Октябрь (3 неделя) | | «Цапля» | 1. Повторить упражнение «Ласточка».  2. Разучить упражнение «Коробочка».  3. Обучать выполнению упражнению упражнения «Кувырок вперед» (со страховкой).  4. Игра «Удочка» | 2 |
| Октябрь (4 неделя) | | «Хлопушка» | 1. Разучить упражнения: «Рыбка», «Лягушка».  2. Совершенствовать упражнение «Коробочка» из положения, лежа на животе, с последующим перекатом.  3. Совершенствовать кувырок вперед (самостоятельное выполнение)  4. Игра «Пожарные на учении». | 2 |
| Ноябрь (1 неделя) | | «Жуки» | 1. Разучить полушпагаты.  2. Повторить упражнения: «Рыбка», «Лягушка».  3. Совершенствовать кувырок вперед (из упора присев в упор присев).  4. Игра «Быстрый мячик». | 2 |
| Ноябрь (2 неделя) | | «Надуем шарик» | 1. Разучить упражнение «Корзиночка», упражнение «Мостик» из положения, лежа на животе.  2. Повторить полушпагаты.  3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков подряд).  4. Игра «Кто ловчее?». | 2 |
| Ноябрь (3 неделя) | | «Солдатики» | 1. Обучить упражнению «Стойка на лопатках».  2. Повторить упражнение «Корзиночка»  3. Разучить упражнение Складка».  4. Игра «Выручай!» | 2 |
| Ноябрь (4 неделя) | | «Мышата» | 1. Повторить упражнения: «Ласточка», «Коробочка», «Рыбка».  2. Обучить выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев.  3. Разучить переход из положения «Мостик», в положение «Упор присев».  4. Игра «Ловля обезьян». | 2 |
| Декабрь (1 неделя) | | «Гимнастика» | 1. Повторить упражнения: «Лягушка», «Полушпагаты».  2. Разучить переход из положения «Упор присев» переходом в стойку на лопатках и переходом в полушпагат через плечо.  3. Обучить упражнению «Стойка на голове».  4. Релаксация «Спящий котенок». | 2 |
| Декабрь (2 неделя) | | «Лисичка подслушивает» | 1. Обучить выполнению ведения мяча ногами.  2. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (со страховкой).  3. Совершенствовать упражнение «Кувырок вперед» (несколько кувырков подряд)  4. Игра «Сороконожка на лыжах». | 2 |
| Декабрь (3 неделя) | | «Воздушный шар» | 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на голове» (из упора присев в упор присев).  2. Закрепления ведению мяча ногами.  3. Разучить комбинацию из акробатических упражнений («ласточка», два 3. кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках, переход в полушпагат через плечо).  4. Игра «Прыгать много и легко, прыгать очень далеко». | 2 |
| Декабрь (4 неделя) | | «Едим на автомобили» | 1. Разучить упражнение «Крокодильчики».  2. Совершенствовать ведению мяча.  3. Обучить выполнению упражнения «Кувырок назад» через плечо.  4. Игра «Школа мяча». | 2 |
| Январь (1 неделя) | | «Самолёты» | 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой).  2. Повторить комбинацию из акробатических элементов («ласточка»; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад через плечо).  3. Игра «Удочка» | 2 |
| Январь (2 неделя) | | «С кочки на кочку» | 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой).  2. Повторить комбинацию из акробатических элементов («ласточка»; два кувырка вперед, из упора присев стойка на лопатках; переход в полушпагат через плечо; «коробочка», поворот на спину; «мостик», с переходом на спину и в упор присев; кувырок назад через плечо).  3. Релаксация «Облака» | 2 |
| Январь (3 неделя) | | «Карусели» | 1. Повторить упражнения: «Полушпагаты», «Шпагаты».  2. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (со страховкой).  3. Ознакомить с упражнением «Переворот боком».  4. Игра «Перелет птиц». | 2 |
| Январь (4 неделя) | | «Солнышко и тучка» | 1. Повторить упражнение «Рыбка» с перекатом в упражнение «Лодочка».  2. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с опорой у стены (самостоятельно).  3. Обучить упражнению «Переворот боком» с согнутыми ногами.  4. Игра «Жмурки» | 2 |
| Февраль (1 неделя) | «Пёстрая ленточка» | | 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с поворотом на 180 градусов (со страховкой).  2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» с согнутыми ногами (самостоятельно).  3. Игра «Два Мороза». | 2 |
| Февраль (2 неделя) | «Змейка» | | 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» (самостоятельно).  2. Обучить упражнение «Переворот боком» с прямыми ногами.  3. Развивать координацию.  4. Игра «Пятнашки». | 2 |
| Февраль (3 неделя) | «Снежинки» | | 1. Обучить упражнению «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик».  2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой).  3. Развивать силовые способности.  4. Игра «Волк во рву» | 2 |
| Февраль (4 неделя) | «Меткие мячи» | | 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (со страховкой).  2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (со страховкой).  3. Развивать координацию и ловкость;  4. Игра «Мышеловка» | 2 |
| Март (1 неделя) | «Заячий концерт» | | 1. Совершенствовать упражнение «Стойка на руках» с переходом в упражнение «Мостик» (самостоятельно).  2. Совершенствовать упражнение «Переворот боком» (самостоятельно).  3. Способствовать развитию выносливости  4. Игра «Выручай!» | 2 |
| Март (2 неделя) | «Попрыгунчики» | | 1. Ознакомить с элементами спортивной игру в баскетболе.  2. Обучать комбинации: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед  3. Развивать координацию.  4. Игра «Ловля обезьян» | 2 |
| Март (3 неделя) | «Паровозик» | | 1. Повторить комбинацию: кувырок вперед, стойка на лопатках, стойка на руках с переходом в кувырок вперед  2. Совершенствовать элементы спортивной игры в баскетболе.  3. Развивать равновесие и выносливость.  4. Игра «Удочка». | 2 |
| Март (4 неделя) | «Заблудился» | | 1. Совершенствовать элементы спортивной игры в баскетболе.  2. Повторить полушпагаты.  3. Развивать гибкость.  4. Игра «Пожарные на учении» | 2 |
| Апрель (1 неделя) | «Колобки» | | 1. Повторить стойку на руках.  2. Обучить комбинации: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.  3. Развивать координационные способности.  4. Игровое упражнение «Качалочка» | 2 |
| Апрель (2 неделя) | «Щенок уснул» | | 1. Повторить кувырок вперед, кувырок назад.  2. Повторить комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.  3. Развивать выносливость.  4. Игровое упражнение «Цапля». | 2 |
| Апрель (3 неделя) | «Ножницы» | | 1. Совершенствовать комбинацию: стойка на руках с переходом в кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, полушпагат руки в стороны.  2. Повторить элементы игры в футболе.  3. Развивать гибкость.  4. Игровое упражнение «Морская звезда». | 2 |
| Апрель (4 неделя) | «Карлсон» | | 1. Повторить упражнение «Корзиночка».  2. Разучить введению футбольного мяча парами.  3. Развивать силовые способности.  4. Релаксация «Спящий котенок». | 2 |
| Май (1 неделя) | «Велосипед» | | 1. Повторить упражнение «Мостик» из положения лежа на спине.  2. Повторить введение мяча парами.  3. Совершенствовать кувырок вперед (несколько кувырков вперед).  4. Игровое упражнение «Самолет». | 2 |
| Май (2 неделя) | «Буря в стакане» | | 1. Повторить упражнению «Стойка на лопатках».  2. Повторить упражнение «Корзиночка».  3. Разучить упражнение «Складка».  4. Игровое упражнение «Карусель». | 2 |
| Май (3 неделя) | «Гусеница» | | 1. Повторить упражнение «ласточка», «корзиночка», «коробочка».  2. Обучать выполнению упражнения «Стойка на лопатках» перекатом из упора присев в упор присев.  3. Разучить введение мяча одной рукой остановка прыжком и бросание в цель.  4. Игровое упражнение «Танец медвежат». | 2 |
| Май (4 неделя) | «Мой весёлый мяч» | | 1. Повторить введения мяча до ориентира сделать бросок и обратно.  2. Разучить переход из положения «упор присев» переходом в стойку на лопатках и упор присев.  3. Повторить комбинацию: кувырок вперед - кувырок назад - стойка на лопатках.  4. Игровое упражнение «Колобок». | 2 |

Используемая литература

1. Глазырина Л. Д. «Физическая культура – дошкольникам», Ефименко Н. Е. «Театр физического развития и оздоровления».

2. Литвиновой О. М., Антонова Ю. Е., современные инновационные технологии: «Система физического воспитания в ДОУ», «Здоровый дошкольник».

3. Адашкявичене Э. Й. «Баскетбол для дошкольников».

4. Гришин В. Г. «Игры с мячом и ракеткой».

5. Фомина А. И. «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду».

6. Журналы «Дошкольное воспитание» («Играем в городки», «Играем в футбол», «Играйте на здоровье» настольный теннис для дошкольников).

7. Вареник Е.Н. «Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7лет». М., ТЦ Сфера, 2006

8. Гаврючина Л. В. «Здоровье-сберегающие технологии в ДОУ». Методическое пособие, М., ТЦ Сфера, 2007.

9. Голицына Н. С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении». М., Издательство Скрипторий 2003, 2006.

10. Орел В. И., Агаджанова С. Н. «Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях». Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.

11. Сайкина Е. Г., Фирилева Ж. Е. «Физкульт – привет минуткам и паузам!» Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.

12. Степаненкова Э. П. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.

13. Утробина К. К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет». Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008

14. Утробина К. К. «Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет». Москва 2006

15. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. «Физическая культура. Упражнения и игры с мячами». Москва 2006.

16. Джеки Силберг. «Здоровый и умный ребенок». 500 пятиминутных развивающих игр для детей от 3 до 6 лет. Минск 2004.

17. Голицина Н. С., Бухарова Е. Е. «Физкультурный калейдоскоп для дошкольников». Москва 2006.

18. Пензулаева Л. И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет». Москва – 2001.