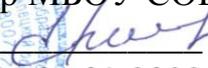


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Вторые Тербуны
Тербунского муниципального района Липецкой области**

<p>ПРИНЯТО Решение педагогического совета № <u>1</u> от <u>31.08.2022</u></p>	<p>УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ СОШ с. Вторые Тербуны  С.В. Морозов <u>Приказ от 01.09.2022 № 186</u></p> 
---	---

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно–спортивной направленности
«Здоровячок»
Для детей 5-7 лет.
Срок реализации программы – 34 часа**

Программу разработала:
Моргачева Людмила
Богдановна,
воспитатель дошкольной
группы МБОУ СОШ
с. Вторые Тербуны

с. Вторые Тербуны
2022г

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок» разработана на основе следующих нормативных документов:

- Конвенция о правах ребенка;
- Закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании»;
- Концепция модернизации дополнительного образования детей РФ;
- Приказ МП России от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» ;
- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка.

Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Программа направлена на формирование у маленького ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Отличительные особенности программы:

Рассматривается под оздоровительным аспектом.

Специальные упражнения: на развитие больших мышечных групп (особенно мышц спины и брюшного пресса); для укрепления мышечного корсета позвоночника, формирующего правильную осанку; для укрепления мышечно-связочного аппарата, формирующего правильный свод стопы.

Все упражнения выполняются в более спокойном темпе.

Особенностью комплексов корригирующей гимнастики является использование игровых упражнений с привлекательными для детей образами. Все упражнения воспринимаются детьми как часть игры и включаются ими в самостоятельную двигательную деятельность, что чрезвычайно важно

Занятия построены с учетом возрастных критериев.

Проводится в тесном сотрудничестве с семьями воспитанников.

Цели и задачи программы:

Цель: формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени.

Задачи программы:

Образовательные:

- познакомить с понятием «здоровый образ жизни»;

- формировать потребность в здоровом образе жизни;
- совершенствовать развитие двигательных способностей детей и физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости)

Развивающие:

- развивать внимание, сосредоточенность, организованность, воображение, фантазию, умение управлять своими поступками и чувствами.

Воспитывающие:

- воспитывать эмоционально-положительные отношения и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности;

Специальные задачи:

- укреплять мышцы, формирующий свод стопы;
- укреплять мышечный корсет позвоночника, формирующий навык правильной осанки;
- проводить профилактику простудных заболеваний.

Адресат программы: Программа разработана для детей дошкольного возраста 5-7 лет. Набор на обучение свободный. В детское объединение принимаются все желающие. Специального отбора не производится. Уровень подготовленности обучающихся не имеет значения.

Язык обучения - русский.

Форма организации образовательного процесса:

фронтальная - одновременная работа со всеми учащимися;
 групповая – организация работы в группах;
 индивидуальная – индивидуальное выполнение заданий .

Формы организации учебного занятия:

- занятия по традиционной схеме;
- занятия, состоящие из набора подвижных игр большой средней и малой интенсивности;
- занятия – тренировки в основных видах движений;
- ритмическая гимнастика;
- занятия–соревнования, где дети в ходе различных эстафет двух команд выявляют победителей;
- занятия–зачеты, во время которых дети сдают физкультурные нормы;
- сюжетно–игровые занятия и т.д

2. Учебный план

№ п/п	Наименование модуля	Общее количество часов	Формы промежуточной аттестации
1	Здоровячок	34	Тестирование.
	Итого	34	

3. Календарно-учебный график

Начало занятий – 1 сентября.

Окончание занятий – 25 мая.

Программа рассчитана на 34 часа.

Продолжительность занятий – 25 минут.

Количество детей в группе – 15 человек

Форма проведения занятий – групповая.

Режим занятий – вторая половина дня, по 1 занятию в неделю.

Форма обучения – очная.

4. Планируемые результаты

К концу обучения воспитанник должен знать:

- что такое «здоровый образ жизни», «закаливание»;
- важную роль спорта в жизни человека.

Должен уметь выполнять:

- упражнения на осанку;
- упражнения на укрепление мышц рук, ног, спины, брюшного пресса;
- элементарные гимнастические упражнения;
- движение бегом, шагом, прыжками.

К концу обучения у воспитанников:

- повысится уровень физического, психического здоровья;
- понизится количество дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
- появится положительный результат темпов прироста физических качеств.

5. Содержание программы

Формирующие виды двигательной деятельности (6ч.) Упражнения на осанку, профилактику плоскостопия, укрепление «мышечного корсета» туловища, упражнения для развития зрительно-двигательной ориентировки.

Общая физическая подготовка(6ч.) Упражнения для укрепления мышц рук, ног, спины, брюшного пресса.

Развитие двигательных качеств (8ч.) Все виды игр и эстафет, специальные упражнения на развитие двигательных качеств: сила, гибкость, ловкость и т.д.

Гимнастика на фитболах(2ч.) Упражнения на больших упругих мячах в различных исходных положениях: сидя на мяче, лёжа (на спине и животе), лёжа на коврике.

Игры (12ч.) Подвижные игры:

- общего характера;
- специального характера;
- игры с фитболом.

6. Организационно-педагогические условия

Программу реализует:

Ф.И.О.	Должность	Образование	Сведения о повышении квалификации	Квалификационная категория
Моргачева Людмила Богдановна	Воспитатель дошкольной группы	Среднее-специальное Лебедянское педагогическое училище	Один раз в три года	Аттестована на высшую квалификационную категорию

7. Материально-техническое обеспечение

Тип оборудования	Наименование	Размеры, масса	Кол-во на группу
Для ходьбы, бега, равновесия	Балансир		1
	Коврик массажный		2
	Бревно гимнастическое напольное		2
	Дорожка-змейка (канат)	Длина 200 см Диаметр 6 см	2
	Коврик массажный	75 x 70 см	5
	Куб деревянный малый	Ребро 20 см	5
	Модуль мягкий (комплект из 6-8 сегментов)		1
	Скамейка гимнастическая	Длина 200-300 см Ширина 24 см Высота 25, 30, 40 см	3
	Гимнастический набор: обручи,		2

	рейки, палки, подставки, зажимы		
Для прыжков	Обруч малый	Диаметр 55-65 см	5
	Скакалка короткая	Длина 100-120 см	5
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		2
	Кольцеброс (набор)		2
	Мешочек малый с грузом		4
	Мяч большой		2
	Мешочек с грузом большой		2
	Мяч		10
	Обруч большой		5
	Кегли (набор)		2
	Кольцеброс (набор)		3
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200 г	5
	Мишень навесная	Длина 60 см Ширина 60 см Толщина 1,5 см	2
	Мяч для массажа	Диаметр 6-7 см, 10 см	по 15
	Дуга малая	Высота 30-40 см, Ширина 50 см	2
Канат гладкий	270-300 см	1	
Стенка гимнастическая деревянная	Высота 270 см Ширина пролета 75, 80, 90 см	4	
Для ползания и лазанья	Гантели детские		6
	Лента короткая	Длина 50-60 см	5
	Мяч средний	Диаметр 10-12 см	5
	Палка гимнастическая короткая	Длина 80 см	5

8.Оценочные материалы по промежуточной аттестации

Упражнения-тесты

1.Тест для определения беговой выносливости (бег 300м)

Бег выполняется по кругу в спортивном зале (измеряется длина одного круга, затем вычисляется общая длина дистанции, она должна быть 300 м.) В забеге могут участвовать 6-8 человек. Время определяется с точностью до 0,1 сек.

2. Тест для определения ловкости (челночный бег)

Перед началом забега на линии старта для каждого участника кладут два коврика. По команде «Марш!» участник берет кубик и бежит к финишу, кладет кубик за линию финиша и не останавливаясь возвращается за вторым кубиком, который кладет рядом с первым. Бросать кубики запрещается.

3.Тест на определение скоростно - силовых качеств (прыжок в длину с места)

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног, выполняется прыжок вперед, мах руками разрешен.

4.Тест для определения силовой выносливости

А) Подъем туловища из положения лежа на спине

Тестируемый лежит на гимнастическом мате, на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу, руки за головой.

По команде «Марш» ребенок поднимает туловище до угла 30 от пола и вновь ложится. Подъем туловища считается правильно выполнен, если поясница прижата к полу, подбородок не прижимается к груди, стопы не отрываются от пола.

Б) подтягивание из виса лежа на подвесной перекладине

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников – 90см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

5.Тест на гибкость

Стоя на гимнастической скамейке тестируемый выполняет наклон вперед, ноги прямые, старается коснуться пола. Оценивается по 4-х бальной шкале: расстояние менее 3 см до скамейки -1 б., пальцы касаются скамейки - 2 б., кулаки касаются скамейки -3 б., ладони опущены ниже скамейки более 1см -4б.

Результаты тестирования

Вид Результат	Прыжки в длину с места (см)	Подъем туловища (за 30 сек.)	Наклон вперед из положения сидя на полу (см)	Отбивание мяча (количество раз)	Бег на 30м (с)	Бег на 150м (с)
Девочки	88-98	11-13	5-9	15	7.4-7.9	Без учета времени
Мальчики	98-106	12-14	3-7	15	7.4	

9. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Литература:

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