Министерство образования Московской области

Бронницкий городской отдел образования

Муниципальное образовательное учреждение

дополнительного образования детей

«Дом детского творчества»

г. Бронницы

Рекомендовано УЧТВЕРЖДАЮ

методическим советом Директор

№ \_ от«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_г . МОУ ДОД ДДТ г.Бронницы

 \_\_\_\_\_\_Стародубова Г.В.

№\_\_\_от « \_\_ »\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Дополнительная образовательная программа**

**«Весёлая физкультура»**

возраст детей 4-5 лет

срок реализации 1 года

Составитель:

 Педагог дополнительного образования

Васильева Н. В.

г. Бронницы

2013г.

Содержание

1. Пояснительная записка 3
2. Учебный план 4
3. Примерное тематическое планирование 5
4. Содержание изучаемого курса 7
5. Ожидаемые результаты 11
6. Методическое обеспечение 12
7. Список литературы 13

Пояснительная записка.

Каждый ребёнок хочет быть здоровым, сильным, ловким, выносливым и стройным. Для этого нужно заниматься физической культурой. Сформированное к 4 годам умение передавать направление движений на уровне эталона позволяют детям быстро овладевать новыми, более сложными упражнениями. Умение выполнять основные движения разными способами позволяют научить детей 4-5 лет действовать целесообразно в различных ситуациях, выбирать нужное движение в зависимость от требований к скорости перемещения, высоты препятствия (перешагнуть, перепрыгнуть, подлезть). В программе предусматриваются охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребёнка, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным, доступным ребёнку видам двигательной деятельности, формирование положительных нравственно- волевых черт личности. Программа нацеливает на последовательное обучение детей двигательным умениям и навыкам, воспитание физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость), развитие координации движений, пространственной ориентации, равновесия, формирование способности оценивать качество выполнения движений, правил подвижной игры. В программе большое место отводится и физическим упражнениям в игровой форме, и подвижным играм. В программу включено обучение детей спортивным упражнениям и элементам спортивных игр. Программа предназначена для работы с детьми 4-5 лет. Программа предусмотрена на 1 год обучения. Продолжительность занятий с детьми 20-25 минут.

Цель программы: развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Задачи:

Образовательные:

* Обеспечивать освоение составных элементов основных движений, уделяя внимание согласованной работе всех частей тела;
* Обогащать запас двигательных навыков за счёт разучивания спортивных упражнений и элементов спортивных игр;
* Формировать представление о своём теле, о способах сохранения своего здоровья;
* Приучать замечать ошибки и исправлять их;
* Содействовать развитию общей и статической выносливости, гибкости и скоростных способностей.

Развивающие:

* Развивать физические способности детей;
* Развивать самоорганизацию в подвижных играх;
* Развивать физические качества у детей.

Воспитательные:

* Воспитывать ответственное отношение к правилам при выполнении физических упражнений и в подвижных играх;
* Воспитывать взаимопонимание, сочувствие к неудачам других;
* Содействовать приобретению навыков положительных взаимоотношений в двигательной деятельности.

Оздоровительные:

* Формировать навык сохранения правильной осанки, содействовать пропорциональному развитию всех мышечных групп;
* Повышать степень устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды;
* Приобщать детей к здоровому образу жизни.

В основе написанной программы лежит программа «Физическая культура в дошкольном детстве» Н.В. Полтавцевой, Н.А. Гордовой , Москва «Просвещение» 2007г.

Учебный план.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Темы занятий** | **Общее кол- во часов** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 1 |  |
| 2 | Элементы лёгкой атлетики. Беседа по ПДД. | 2.5 | 0.5 | 2 |
| 3 | Упражнения с малыми мячами. Беседа по ПДД. | 4 | 0.5 | 3.5 |
| 4 | Упражнения и игры с большими мячами. Беседа по ПДД. | 4 | 0.5 | 3.5 |
| 5 | Элементы спортивной гимнастики. Беседа по ПДД. | 4 | 0.5 | 3.5 |
| 6 | Элементы художественной гимнастики. Беседа по ПДД. | 2 | 0.5 | 1.5 |
| 7 | Скипинг. Беседа по ПДД. | 4 | 0.5 | 3.5 |
| 8 | Элементы аэробики. Беседа по ПДД. | 4 | 0.5 | 3.5 |
| 9 | Упражнения для предупреждения близорукости. Беседа по ПДД. | 3 | 0.5 | 2.5 |
| 10 | Профилактика плоскостопия. Беседа по ПДД. | 3 | 0.5 | 2.5 |
| 11 | Профилактика сколиоза | 3 | 0.5 | 2.5 |
| 12 | Культурно-массовые мероприятия | 2 |  |  |
| 13 | Подвижные игры, эстафеты, ору и строевые упражнения являются составной частью каждого занятия. |  |  |  |

Итого: 36 часов

Примерное тематическое планирование.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Темы занятий | Общее кол-во часов | Теория | Практика | Формы занятий |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 1 |  | Беседа |
| 2 | Элементы лёгкой атлетики.  | 2.5 | 0.5 | 2 | Беседа о технике безопасности на занятиях по лёгкой атлетике, показ, рассказ. |
| 2.1 | Разные виды ходьбы |  | 5 мин | 25 мин |
| 2.2 | Разные виды бега |  | 5 мин | 25 мин |
| 2.3 | Челночный бег |  | 5 мин | 25 мин |
| 2.4 | Прыжки на месте и с продвижением.  |  | 5 мин | 25 мин |
| 2.5 | Метание в вертикальную и горизонтальную цель. Беседа на тему: « Как рождаются опасные ситуации на дороге». |  | 10 мин | 20 мин |
| 3 | Упражнения с малыми мячами.  | 4 | 0.5 | 3.5 | Беседа по технике безопасности при выполнении упражнений с мячами, соревновательный момент, показ, подвижные игры. |
| 3.1 | Катание мячей между предметами. Беседа на тему: « Кодекс выживания городского пешехода». |  | 15 мин | 1ч 45 мин |
| 3.2 | Подбрасывание и ловля мяча |  | 15 мин | 1ч 45 мин |
| 4 | Упражнения и игры с большими мячами.  | 4 | 0.5 | 3.5 |
| 4.1 | Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1.5 м). Беседа на тему: « Учись читать дорожные знаки». |  | 15 мин | 1ч 45 мин |
| 4.2 | Бросание мяча вверх, об пол и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о пол правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд). |  | 15 мин | 1ч 45 мин |
| 5 | Элементы спортивной гимнастики. | 4 | 0.5 | 3.5 | Беседа о технике безопасности на занятиях по спортивной гимнастике, показ упражнений, ситуационные игры, подвижные игры. |
| 5.1 | Упражнения в равновесии. Беседа на тему: «Как пешеходы и водители поделили улицу». |  | 10 мин | 1ч10мин |
| 5.2 | Ползание |  | 10 мин | 1ч10мин |
| 5.3 | Акробатические упражнения |  | 10 мин | 1ч10мин |
| 6 | Элементы художественной гимнастики. | 2 | 0.5 | 1.5 | Беседа о технике безопасности на занятиях по художественной гимнастике. |
| 6.1 | Упражнения с обручем |  | 15 мин | 45 мин |
| 6.2 | Упражнения с флажками. Беседа на тему: «Как правильно переходить дорогу». |  | 15 мин | 45 мин |
| 7 | Скипинг | 4 | 0.5 | 3.5 | Беседа о технике безопасности на занятиях по скипингу, подвижные игры. |
| 7.1 | Упражнения со скакалкой. Беседа на тему: « Мы – пассажиры». |  | 15 мин | 1ч 45 мин |
| 7.2 | Прыжки через скакалку на двух ногах, вращая скакалку вперёд. |  | 15 мин | 1ч 45 мин |
| 8 | Элементы аэробики. | 4 | 0.5 | 3.5 | Беседа о технике безопасности на занятиях по аэробике, подвижные игры. |
| 8.1 | Марш, приставной шаг. |  | 15 мин | 1ч 45 мин |
| 8.2 | Движения под музыку. Беседа на тему: « Мы и транспорт». |  | 15 мин | 1ч 45 мин |
| 9 | Упражнения для предупреждения близорукости | 3 | 0.5 | 2.5 | Беседа, показ. |
| 9.1 | Гимнастика для глаз. Беседа на тему: « Если ты стал водителем». |  | 0.5 | 2.5 |
| 10 | Профилактика плоскостопия | 3 | 0.5 | 2.5 | Беседа, показ, подвижные игры. |
| 10.1 | Упражнения для укрепления мышц стопы. Беседа на тему: « Умный пешеход». |  | 0.5 | 2.5 |
| 11 | Профилактика сколиоза | 3 | 0.5 | 2.5 | Беседа, показ, подвижные игры. |
| 11.1 | Упражнения для укрепления мышц спины и груди. |  | 0.5 | 2.5 |
| 12 | Культурно-массовые мероприятия | 2 |  |  | Праздники, соревнования. |
| 13 | Подвижные игры, эстафеты, ору и строевые упражнения являются составной частью каждого занятия. |  |  |  |  |

Итого: 36 часов.

Содержание изучаемого курса.

1. Вводное занятие. Инструктаж по техники безопасности. Знакомство с программой и правилами поведения в спортивном зале. Режим работы. Знакомство детей друг с другом. Правила по охране труда. Занятие- общение.
2. Элементы лёгкой атлетики.
	1. Различные виды ходьбы.

Обычная ходьба, ходьба на носках, на пятках, на наружных сторонах стоп, ходьба с высоким подниманием колена, мелким и широким шагом, приставным шагом в сторону ( правую и левую). Ходьба в колонне по одному, по два (парами); ходьба по прямой, по кругу, вдоль границ зала, змейкой ( между предметами), врассыпную. Ходьба с выполнением задания (присесть, изменить положение рук); ходьба в чередовании с бегом, прыжками, с изменением направления, темпа, со сменой направляющего.

* 1. Различные виды бега.

Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колен, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по два; бег в разных направлениях: по кругу, змейкой (между предметами), врассыпную. Бег с разными заданиями: бег с изменением темпа, со сменой ведущего. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1- 1,5 мин.

* 1. Челночный бег 3х5 м.

Челночный бег выполняется: по команде «Марш!», ребёнок берёт один кубик и бежит к отметке 5 м, кладёт кубик на отметку. Потом поворачивается назад и бежит за вторым кубиком, берёт его и обратно бежит к отметке 5 м, кладёт второй кубик на отметку.

* 1. Прыжки на месте и с продвижением.

Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков 2-3 раза в чередовании с ходьбой), продвигаясь вперёд (расстояние 2-3м), с поворотом кругом прыжки: ноги вместе, ноги врозь, на одной ноге. Прыжки через линию, поочерёдно через 4-5 линий, расстояние между ними 40-50 см. Прыжки через 2-3 предмета (поочерёдно через каждый предмет), высотой 5-10 см. Прыжки в длину с места.

* 1. Метание в вертикальную и горизонтальную цель.

Метание в вертикальную цель ( высота мишени1,5 м) с расстояния 1,5-2 м; в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой. Выполнять метание разными способами: снизу, от груди двумя руками, от плеча, из-за головы одной рукой. Использовать разные виды размаха (движение руки вперёд- назад, круговой размах , движение руки вперёд- вверх, отведение рук за голову с прогибанием туловища).

3.Упражнения с малыми мячами.

3.1 Катание мячей между предметами.

Прокатывание мячей одной и двумя руками из разных и.п. на дальность, между предметами, с попаданием в предмет, вокруг себя из и.п. сидя и стоя на коленях.

3.2 Подбрасывание и ловля мяча.

Подбрасывание и ловля мяча одной и двумя руками. Подбрасывание и ловля мяча с хлопком перед собой. Бросок мяча вниз и ловля его после отскока.

 4.Упражнения и игры с большими мячами.

 4.1 Броски и ловля мяча.

 Бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); бросание мяча вверх, об землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о пол правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд).

 5.Элементы спортивной гимнастики.

 5.1Упражнения в равновесии.

 Ходьба между линиями (расстояние 10-15 см), по линии, верёвке (диаметром 1,5- 3 см), гимнастической скамейке с перешагиванием предметов, с поворотом, ставя ногу с носка, руки в стороны. Сохранение равновесия, стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе; в кружении в обе стороны, руки на поясе.

5.2Ползание.

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по скамейке на животе, подтягиваясь руками. Подлезание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под верёвку (высота- 50 см), правым и левым боком вперёд. Пролезание в обруч.

5.3 Акробатические упражнения.

Перекаты: поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Стойки на двух и одной ноге. Полушпагат. Седы: ноги скрестно, сед углом, сед на пятках. Группировки (сидя, лёжа на спине, в приседе).

6. Элементы художественной гимнастики.

6.1 Упражнения с обручем.

Катание обручей друг другу по прямой и между предметами. Упражнения с обручем: поднятие обруча вверх, повороты в стороны; наклоны вперёд, приседания, упражнения «Сесть- лечь» (и.п.: сидя на полу, ноги прямые, обруч под коленями; лечь на спину, обруч на себя; и.п.), прыжки через обруч в чередовании с ходьбой. Прыжки из обруча в обруч.

6.2 Упражнения с флажками.

Махи руками, круговые движения руками с флажками в руках. Общеукрепляющие упражнения с флажками в руках.

7.Скипинг.

7.1 Упражнения со скакалкой.

Раскачивание скакалки в правую и левую стороны, перешагивание через скакалку вперёд и назад, приседания с поворотом, стоя на скакалке. ОРУ со скакалкой.

* 1. Прыжки через скакалку на двух ногах, вращая её вперёд.

 Для определения длины короткой скакалки ребёнок становится обеими ногами, расставленными врозь на ширину плеч, на её среднюю часть (концы скакалки в руках), руки согнуты в локтях под прямым углом, локти прижаты к телу. Вращение скакалки достигается движением в лучезапястных и локтевых суставах (но не в плечевых).

8.Элементы аэробики.

8.1Марш, приставной шаг.

Марш выполняется на месте с высоким подниманием колен и активной работой рук. Марш необходимо выполнять ритмично, в определённом темпе. При выполнении приставных шагов движение всегда начинается одной ногой в сторону и к ней приставляется другая нога. В обратную сторону шаг выполняется с другой ноги и к ней приставляется вторая нога.

8.2Движения под музыку.

Движения можно выполнять в кругу, колонне, шеренге и стоя врассыпную. Под музыку дети выполняют движения руками, ногами и всем телом, изображая движения животных, птиц. Для этого используется кассета «Аэробика для детей 4-5 лет».

9.Упражнения для предупреждения близорукости.

9.1 Гимнастика для глаз.

Комплекс «Слоник».

Раз, два - слоник идёт вправо, Движения глаз вправо- влево.

Три, четыре – а теперь налево, Повторить 4-5 раз.

Пять, шесть – дорожка лежит прямо,

Семь, восемь – всё начинаем сначала.

Идет слоник по тропинке, Движения глаз вниз- вверх,

Глядит вниз, как на картинке, вправо- влево. Повторить 5-6 раз.

Смотрит вверх, по сторонам.

Ну-ка сделай так же сам.

Сел наш слоник отдохнуть. Глаза закрыть, открыть.

Только он решил уснуть, Круговые движения глазами.

Вдруг, откуда ни возьмись, Повторить 4-5 раз.

В лесу пчёлка появилась.

И, кружа, кружа, жужжит.

Как её остановить?

 Посмотрел наш слоник вдаль. Глаза закрыть, открыть. Повторить 5-6 раз.

Комплекс «Индеец Соколиный глаз».

- У индейца по имени Соколиный глаз отличное зрение. Он самый лучший охотник в своём племени. Хотите ли вы, ребята, чтобы у вас тоже было хорошее зрение? Нам поможет Соколиный глаз.

Глаза отдыхают. Соколиный глаз Держать ладони 30 сек.

Накрывает глаза ладошками,

Закрывает их. Он слушает шёпот

Ветра, шум воды, крик птиц.

Соколиный глаз смотрит на небо Повторить 4-5 раз.

Вверх, он определяет погоду.

Смотрит на землю.

Соколиный глаз смотрит на ближнее Повторить 4-5 раз.

Дерево, на далёкое озеро.

Соколиный глаз поворачивается Повторить 4-5 раз.

Вправо, натягивает лук. Смотрит влево.

Соколиный глаз не даёт пыли Моргание глазами- 3 подхода по 10 раз.

И ветру попадать в глаза, он быстро моргает.

Упражнения выполняются сидя или стоя, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз.

10. Профилактика плоскостопия.

10.1 Упражнения для укрепления мышц стопы.

Подниматься на носки; поочерёдно выставлять ногу вперёд на пятку, на носках; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперёд, в стороны. Поочерёдно поднимать ноги, согнутые в колене. Ходить по палке (канату), опираясь носками о пол, пятками о палку. Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

11.Профилактика сколиоза.

11.1 Упражнения для укрепления мышц спины и груди.

1. И.п.- лёжа на спине, руки вверх.1- махом рук сесть- вдох; 2- и.п.- выдох. Повторить 5-6 раз.

2. И.п.- то же. 1- ноги вверх- вдох; 2-и.п.- выдох. Повторить 5-6 раз.

3. И.п.- то же, руки в стороны, ноги согнуть. 1- ноги опустить влево, выдох; 2- и.п., вдох. Повторить 5-6 раз в каждую сторону.

4. И.п.- лёжа на животе, руки под подбородком. 1- согнуть ноги в коленях, вдох; 2- и.п., выдох. Повторить 5-6 раз.

5. И.п.- то же, руки в стороны. 1- левая рука вверх- вдох; 2- и.п. – выдох; 3-4- правая рука вверх. Повторить 5-6 раз.

6. И.п. - то же, руки в стороны. 1- левая нога вправо- вдох; 2- и.п.- выдох; 3-4- правая влево. Повторить 5-6 раз.

7. И.п. - то же, руки вперёд. 1- прогнуться, вдох; 2- и.п., расслабиться – выдох. Повторить 5-6 раз.

8. И.п. - то же, руки в упоре. 1- медленно разогнуть руки, вдох; 2- и.п., выдох. Повторить 5-6 раз.

12. Культурно-массовые мероприятия.

Ожидаемые результаты.

К концу года дети должны уметь:

1. Ходить и бегать, согласуя движения рук и ног.
2. Уметь ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони, на животе, подтягиваясь руками.
3. Принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться.
4. Ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м, отбивать мяч о пол не менее 5 раз подряд.
5. Сохранять равновесие на ограниченной площади опоры.
6. Строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
7. Ориентироваться в пространстве, находить левую и правую сторону.
8. Прыгать через короткую скакалку, вращая её вперёд.
9. Выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.
10. Вращать обруч на поясе.
11. Уметь быть организованными, поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками, быть инициативными в подготовке и уборке мест занятий.

Методическое обеспечение.

Список используемой литературы:

1. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми.- М.: Астрель, 2003.
2. Балакирева Н.И. и др. Валеологизация образовательного процесса. Методическое пособие.- Новокузнецк, 2005.
3. Зайцев Г.К. Уроки айболита.- СПб., 2007.
4. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. Просвещение М., 2008.
5. Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. Просвещение М., 2006.
6. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Терра- спорт: Олимпия Пресс, Москва 2003
7. Петухов С.И.,д.п.н., и др. Позновательно- развивающие педагогические технологии оздоровительной направленности в системе непрерывного физического воспитания. Программно- методический комплекс.- Новокузнецк, 2009.
8. Велитченко В.К. Физкультура без травм.-М.: Просвещение, 2009.
9. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура.- М.:Владос,2010.
10. Сборник инструктивно- методических материалов по физическому воспитанию: Пособие для учителя Сост. В.П. Богословский.-М.: Просвещение, 2011.

Инструкция по охране труда.

1. Инструкция по охране труда при проведении занятий по физической культуре.
2. Инструкция по охране труда при проведении спортивных соревнований.
3. Инструкция по охране труда при проведении прогулок, турпоходов, экскурсий, экспедиций.
4. Инструкция по охране труда при перевозке обучающихся автомобильным транспортом.
5. Инструкция по охране труда при проведении массовых мероприятий.
6. Инструкция по оказанию первой медицинской помощи.

Спортивный инвентарь.

Скакалки, резиновые мячи, обручи, гимнастические палки, гимнастические скамейки, кольцеброс, секундомер, свисток.

Форма проведения занятий.

Беседа, подвижные игры, ситуационные игры, соревнования, рассказ, показ, игры эстафеты.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия Имя | Легкая атлетика | Упражнения с малыми мячами | Упражнения с большими мячами | Спортивная гимнастика | Художественная гимнастика |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Скипинг | Аэробика | Предупреждение близорукости | Профилактика плоскостопия | Профилактика сколиоза |

Список литературы

1.Качашкин В.М. Методика физического воспитания. Просвещение М., 2008.

2. Буцинская П.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. Просвещение М., 2006.

 3. Крючек Е.С. Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. Терра- спорт: Олимпия Пресс, Москва 2003.

4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Упражнения и игры с мячами. «Издательство НЦ ЭНАС» Москва 2008.

5. Павлова И.Б, Баршая В.М. Гимнастика с методикой преподавания. Просвещение М., 2005.

6. Лосева В.С. Плоскостопие у детей 6-7 лет. «Творческий Центр» Москва 2004.

7. Копылова Ю.А., Полянская Н.В. Физическое воспитание ослабленных детей. Издательский центр «Вента- Граф» Москва 2010.

8. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. Полная энциклопедия лечебной гимнастики. «Сова» Санкт-Петербург 2011.

9.Петухов С.И., д.п.н., и др. Познавательно - развивающие педагогические технологии оздоровительной направленности в системе непрерывного физического воспитания. Программно- методический комплекс.- Новокузнецк, 2009.

10. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. Физкультура для всей семьи. Москва 2010.