

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 86 «Березка»
города Калуги

«Принята»
на педагогическом совете
протокол № 1
«30» августа 2021 г.

«Утверждена»
Приказом № 103/04-06
от «30» августа 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»

Возраст обучающихся 5-7 лет
Срок реализации 1 год

Автор-составитель: Смыкалова Евгения Васильевна
(фамилия, имя, отчество)

Должность: воспитатель

Калуга, 2021 г.

Содержание	
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка	
1.2. Цель и задачи программы	
1.3. Содержание программы	
1.4. Планируемые результаты	
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график	
2.2. Условия реализации программы	
2.3. Формы контроля	
2.4. Оценочные материалы	
2.5. Методические материалы	
2.6. Список литературы	

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования детей «Школа здоровья» (далее Программа) физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с: – Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ». – Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Новизна программы

Существует множество программ имеющих физкультурно-оздоровительную направленность. Новизна данной программы заключается в подборе материалов занятий, ориентированных на профилактику детей нашего детского сада. Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики, массажа и самомассажа и других форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

Актуальность программы

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из основных проблем в современном обществе, так как здоровье – основное условие, определяющее своевременное физическое и нервно-психическое развитие ребёнка, фундамент его дальнейшего благополучия. Ведь именно в дошкольный период формируются основы физического и психического здоровья ребёнка, вырабатываются определённые черты характера, приобретаются жизненно важные умения и навыки.

Таким образом, проблема состояния здоровья подрастающего поколения была и остаётся достаточно актуальной. Многие учёные отмечают: на протяжении последних десятилетий в нашей стране сложилась

тревожная тенденция ухудшения физического развития и состояния здоровья детей. По данным общероссийской статистики, количество абсолютно здоровых детей в дошкольных учреждениях не превышает 10%. Среди причин такого плачевного состояния – резкое ухудшение качества здоровья новорожденных, ухудшение экологической обстановки, кроме того, мышечная нагрузка у детей уменьшается в силу объективных причин: из-за нехватки времени у современных родителей, дети страдают гиподинамией; многие из родителей больше ориентированы на интеллектуальное развитие своих детей (компьютерные игры, посещение разнообразных кружков, где детям приходится большое количество времени проводить сидя). Все эти и ряд других причин приводят к увеличению количества детей с нарушением осанки, плоскостопием, заболеванием органов дыхания. Именно поэтому возрастает роль детского сада в профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата. Осанка формируется с самого раннего детства и зависит от гармоничной работы мышц, состояния костной системы, связочно-суставного и нервно-мышечного аппарата, равномерности их развития, физиологических изгибов позвоночника. Наиболее частыми нарушениями осанки у детей дошкольного возраста являются отстающие лопатки, сведенные плечи, асимметрия надплечий, сутуловатость. Важно как можно раньше начать профилактику нарушений осанки или коррекцию имеющегося вида ее нарушения, чтобы в школе у ребенка не возникли проблемы с повышенной утомляемостью, головными болями и болями в мышцах туловища. Самые лучшие средства для профилактики нарушений осанки: движение во всех видах, подвижные игры на воздухе, утренняя гимнастика, закаливание, достаточное освещение и правильно подобранная мебель, постоянное наблюдение за позой ребенка во время игры, занятий, специальные комплексы упражнений.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Упражнения в бросании, катании, отбивании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости,

ритмичности, согласованности движений, совершенствуют пространственную ориентировку. Упражнения с мячом различного объёма развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кистях, усиливают кровообращение. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки. Систематические игры и упражнения с мячом активно влияют на совершенствование психических процессов: силы, уравновешенности, подвижности. Совместное выполнение упражнений с мячом (в парах, втроём, в кругу) – прекрасная школа приобщения ребёнка к коллективу. В играх, которые проводятся в команде, он учится слаженно работать с партнёрами. Мяч по популярности занимает первое место в царстве детской игры. Поэтому упражнения с мячом занимают одно из главных мест в физкультурно-оздоровительной работе с детьми и стали основой для составления данной программы. Программа обеспечивает достижения воспитанниками готовности к школе, а именно необходимый и достаточный уровень развития ребёнка для успешного освоения им в дальнейшем основной общеобразовательной Программой начального общего образования по предмету «Физическая культура».

Программа рассчитана на детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет).

Характеристики особенностей развития детей:

Возрастной период от 5 - 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребёнок может вырасти до 7 - 10 см., на протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200 г, а роста - 0,5 см. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) ребёнка к пяти - шести годам ещё не завершено.

В этом возрасте у ребёнка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метании. В возрасте 4-7 лет улучшается координация движений.

Дети способны выполнять упражнения более правильно и осознанно. Они уже способны дифференцировать свои мышечные усилия, появляется доступность в умении выполнять упражнения с различной амплитудой переходить от медленных к более быстрым движениям по заданию взрослого или требуемой ситуацией. В этом возрасте совершенствуются основные процессы ЦНС: возбуждение и особенно торможение, и несколько легче формируются все виды условного торможения. Интенсивно формируется сердечно - сосудистая система. Средняя частота пульса к 6-7 годам составляет 92-95 ударов в минуту. Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от таковых от взрослого. Жизненная ёмкость лёгких невелика, поэтому он дышит чаще, в среднем 25 раз в минуту. Исследования по определению общей выносливости детей (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно – сосудистой и дыхательной систем у детей этого возраста достаточно высокие.

Формы обучения:

Для обучения детей действиям с мячом организуются специальные занятия, которые имеют традиционную структуру и состоят из трёх частей:

- 1 Часть (вводная) включает в себя различные виды ходьбы и бега или комплекс ритмической гимнастики.
- 2 Часть (основная) состоит из комплекса ОРУ с разными видами мячей, упражнения для кистей рук с мелкими предметами, двух видов ОВД с мячами, подвижных игр и дыхательных упражнений.
- 3 Часть (заключительная) организовывается в виде релаксации или просмотра презентаций, видеороликов, мультфильмов.

Срок освоения программы – 1 год

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 мин.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: Укрепления опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста. Овладение детьми действиями с мячом на более высоком уровне, умением играть в спортивные игры с мячом, развитие у дошкольников «чувства мяча».

Задачи:

Оздоровительные:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе их эмоциональное благополучие;

- способствовать совершенствованию деятельности основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей.

Образовательные:

- познакомить детей с историей, правилами и элементами спортивных игр: баскетбол, пионербол, волейбол, футбол;

- учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

Развивающие:

- развивать координацию движений, выносливость, быстроту, ловкость, ориентировку в пространстве, глазомер;

- формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, забрасывание в корзину, подача мяча, блокирование, ведение мяча ногами, удар по воротам и умение применять их в игровой ситуации;

- развивать способность действовать мячом на достаточно высоком уровне.

Воспитательные:

- формировать общую культуру личности детей, в том числе ценности здорового образа жизни;

- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;

- воспитывать умение действовать в коллективе, соотносить свои действия с правилами, действиями товарищей.

1.3 Содержание программы

Учебный план

Части	Наименование раздела		Количество часов
I	Диагностика		2
I	Совершенствование двигательных умений		
	<i>Теоретический материал</i>	Техника безопасности во время бега, ходьбы, лазания по шведской стенке, в прыжках	1
	<i>Практический материал</i>	Во время бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не наталкиваться друг на друга. Игры и упражнения на развитие двигательных навыков физических качеств упражнения в ползание Ходьба и ползание по гимнастической скамейке из разных исходных положений Формирование навыка рациональной техники бега Совершенствование ходьбы, добываясь непринужденности и красоты походки Владение определенными двигательными умениями и навыками, а также приемами ведения мяча.	9
II	Развитие физических качеств		
	<i>Теоретический материал</i>	Общие сведения о технике безопасности во время проведения игр	1
	<i>Практический материал</i>	Игры, направленные на развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, подвижности в суставах, ловкости).	8
III	Овладение действиями с мячом		
	<i>Теоретический материал</i>	Знакомство с историей возникновения мяча, с различными видами спорта с использованием мяча: волейбол, баскетбол, футбол и др.	1

	<i>Практический материал</i>	Броски, передача мяча. Отбивание мяча одной рукой от пола. Перебрасывание мячей, забрасывание мяча в корзину, бросание и ловля мяча, введение мяча.	12
IV	Диагностика		
Всего			36

Содержание учебного плана

Название занятия	Примерное содержание
<i>Совершенствование двигательных умений</i>	
«Юные спортсмены»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на укрепления мышц спины и брюшного пресса. 2. Эстафета «Кто быстрее» 3. Релаксация «Покачаемся на волнах»
«В цирке»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разминка «Весёлые шаги» 2. Упражнения на укрепления мышц спины и брюшного пресса. 3. Дыхательное упражнение «Силачи» 4. Игровые упражнения: «Медуза», «Гусеница», «Улитка» 5. Игра «Тараканчики» 6. Упражнение «Дрессированные белки»
«Вырос в поле урожай»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения в ходьбе и беге 2. ОРУ на гимнастических матах из и.п. лежа на животе и спине 3. Упражнение «Лазание по гимнастической лестнице» 4. Самомассаж стоп 5. П/и «Зайцы в огороде» 6. Релаксация «Ветер»
«У царя обезьян»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с различным выполнением заданий 2. Упражнение «Пройди через болото» 3. Упражнение в виси. 4. Упражнение «Положи банан»
«Тренировка для рук и ног»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс упражнений «Веселая маршировка» 2. Упражнение «Собери небоскреб» (кубики стопами) 3. Упражнения на укрепления мышц спины с гимнастической палочкой 4. «Сиамские близнецы» (упражнения в парах)
«Чтобы сильным быть и ловким, всем нужна нам тренировка»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнение «Прыгалка» 2. Комплекс пластической гимнастики 3. Упражнения на самовытяжения 4. П/И «Не урони» 5. Упражнение «Рисуем ногами»
«В лесу»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий. 2. ОРУ без предметов 3. Самомассаж массажными мячами

	<p>4. П/И «Кто быстрее» 5. Упражнение «Колючая трава»</p>
«Кто спортом занимается, тот силы набирается»	<p>1. Ходьба и бег с различным выполнением заданий 2. ОРУ с шариками из сухого бассейна 3. Игровые упражнения «Попади», «Точно в цель», «Сбей шары» 4. П/И «Сокровища и стражник» 5. Упражнения для глаз «Вправо-влево», «Вверх-вниз», «Шарик-носик»</p>
«Путешествие на остров Здоровья»	<p>1. Разминка «Весёлые шаги» 2. Дыхательное упражнение «Радуга, обними меня» 3. Игровые задания с мячами 4. П/И «Быстрый и ловкий» 5. Дыхательное упражнение «Воздушный шар»</p>
<i>Развитие физических качеств</i>	
«Незнайка в стране здоровья»	<p>Разновидности ходьбы и бега 2. Упражнение «Ровная спина» 3. Лазание по гимнастической стенке разными способами 4. Упражнение «Здоровые ножки» 5. П/и «Удочка»</p>
<i>Овладение техникой ведения мяча</i>	
«История игр с мячом»	<p>Знакомство детей с историей возникновения игр с мячом: баскетбол, волейбол, футбол.</p>
«Подбрось, поймай»	<p>1 Часть: Ходьба с заданием для рук, подскоки и прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Ходьба. 2 Часть: ОРУ с большим мячом. Упр-е для кистей рук с мячиком для пинг-понга. ОВД 1. Катание мяча «змейкой» между предметами. 2. Бросание малого мяча вверх и ловля его одной рукой. П/И «Попади в цель». П/И «Шмель». Дых. упр-я «Смешинка» «Шарик лопнул».</p>
«Мой веселый, звонкий мяч»	<p>1 Часть: Ходьба приставным шагом боком, прямо. Бег «покажи пятки». Ходьба. 2 Часть: ОРУ с малым резиновым мячом. Упр-е для кистей рук с брусочком. ОВД 1. Отбивание мяча о пол двумя руками, стоя на месте. 2. Прокатывание мяча с горки. П/И «Мяч сквозь обруч». П/И «Ловишки с мячом». Дых. упр-я «Подуй на листик» «Летят мячи».</p>
«Ловкий мяч»	<p>Ритмическая гимнастика «Антошка». 2 Часть: ОРУ с мячом. Упр-е для кистей рук с карандашом. ОВД 1. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками (10 раз подряд). 2. Прокатывание мяча по полу между предметами «змейкой», до ориентира, вокруг ориентиров. П/И «Мяч в кругу». П/И «Догони мяч». Дых. упр-я «Лесной воздух» «Маятник».</p>
«Играем в футбол»	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Мы маленькие дети». 2 Часть: ОРУ с мячом. Упр-е для кистей рук с цилиндром. ОВД 1. Удерживание мяча на голове как можно дольше. 2. Отбивание мяча коленом.</p>

	<p>П/И «Мы – футболисты». Дых. упр-я «Художники» «Дятел». 3 Часть: Релаксация «Аромапалочка». Просмотр видеоролика с урока физкультуры учеников начальной школы</p>
«Баскетболисты»	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Барби». 2 Часть: ОРУ с воздушным шаром. Упр-е для кистей рук с брусочком. ОВД 1.Отбивание мяча о пол двумя руками, продвигаясь вперёд шагом в прямом направлении (R-5м). 2.Метание малого мяча в верт. цель (h-2 м). П/И «Не упусти шарик». П/И «Мяч об пол». Дых. упр-я «Хлопушка» «Молодцы».</p>
«Отбивание мяча»	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Буратино». 2 Часть: ОРУ с малым резиновым мячом. Упр-е для кистей рук с цилиндром. ОВД 1.Отбивание мяча о стенку с хлопком, с поворотом, отскоком от пола. 2.Забрасывание малого мяча в напольную корзину. П/И «Подвижная мишень». П/И «Быстрый мячик». Дых. упр-я «Вырасти большой» «Стёклышко». 3 Часть: Релаксация «Сказочный сон»</p>
«Веселый волейбол»	<p>1 Часть: Ритмическая гимнастика «Знаменитое кантри». 2 Часть: ОРУ с воздушным шаром. Упр-е для кистей рук с цилиндром. ОВД 1.Забрасывание мяча в баскетбольную корзину. 2.Перебрасывание мяча друг дугу через шнур. П/И «Мяч навстречу мячу». П/И «Успей поймать». Дых. упр-я «Художники» «Дятел». 3 Часть: Релаксация «Аромапалочка»</p>

1.4 Планируемые результаты

1. Ребёнок выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание). Ребёнок умеет перебрасывать мяч друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения, сидя ноги скрестно, через сетку.
2. Ребёнок может бросать мяч вверх, о пол, ловить его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, с поворотами.
3. Ребёнок легко отбивает мяч правой и левой рукой поочередно на месте и в движении, перебрасывает набивные мячи.
4. Ребёнок владеет метанием на дальность (6-12 м) левой и правой рукой; метанием в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя);

метанием в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м);
метанием в движущуюся цель.

5. Ребёнок освоил элементы спортивных игр:

Баскетбол

- умеет передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча),
- умеет перебрасывать мяч друг другу двумя руками от груди в движении,
- умеет ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон,
- умеет забрасывать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча,
- умеет вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь по сигналу.

Волейбол

- умеет выполнять отбивание мяча после подачи соперника через сетку,
- умеет производить подачу надувного мяча одной рукой снизу, сверху,
- выполняет простейшие правила игры. Футбол
- умеет передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте,
- умеет вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Объем образовательной нагрузки по платной дополнительной образовательной услуге по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Школа здоровья» для детей 5-7 лет на 2020/21 учебный год, с 01 октября 2020 г. по 31 мая 2021 г. (8 мес).

Наименование блока	Объем образовательной нагрузки		
	в неделю	в месяц	в год
«Школа здоровья»	2	8	64

2.2 Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение программы

Для реализации программы «Школа мяча» в детском саду имеется спортивный зал, с нанесённой на полу разметкой. Оборудование соответствует требованиям программы.

Спортивный инвентарь:

1. Мячи:

- резиновые (малые, средние, большие) (по 12 шт.);
- малые пластмассовые (12 шт.);
- массажные резиновые (12 шт.)
- баскетбольные (3 шт.)
- волейбольные (2 шт.) -футбольные (2шт.)

2. Воздушные шарики (12 шт.)

3. Фитболы (3 шт.)

4. Цветные клубки (12 шт.)

5. Мелкие предметы для развития кисти руки:

- мячики для пинг-понга
- пластмассовые массажные мячики
- мячики для большого тенниса

6. Баскетбольные корзины (2 шт.)

7. Напольные корзины (4 шт.)

8. Шнур для натягивания (2шт.)

9. Волейбольная сетка (1 шт.)

10. Футбольные ворота (2 шт.)
11. Обручи (10 шт.)
12. Кубики (20 шт.)
13. Кегли (20 шт.)
14. Гимнастические скамейки (4 шт.)
15. Мишени (2 шт.)
16. Коврики (12 шт.)
17. Свисток (2 шт.)

Технические средства обучения:

- магнитофон;
- USB-флеш-накопитель (музыка для ходьбы, бега, ритмической гимнастики, релаксации, презентации, видеоролики, мультфильмы);
- мультимедийное оборудование

2.3 Формы контроля

- итоговые занятия;
- соревнования;
- игры, эстафеты;
- оформление фотостенда;
- физкультурные досуги.

2.4 Оценочные материалы

Метод диагностики: тестовые задания на выявление уровня владения мячом.

Критерии оценки выполнения:

3 балла – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

2 балла – неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован;

1 балл – ребёнок не может выполнить задание уже на втором движении;

0 баллов – отказ от выполнения движения.

Диагностика по определению уровня усвоения программы

№	ФИ ребенка	ВИДЫ ДВИЖЕНИЙ							Суммы баллов, уровень	
		бросание		отбивание		забрасывание		элементы спортивных игр		
		Вверх и ловля одной рукой	В парах с поворотом кругом	от стены	Одной рукой от пола, продвигаясь бегом	В баскетбольную корзину, стоя на месте из-за головы	В баскетбольную корзину после ведения с фиксацией остановки	баскетбол	футбол	волейбол

2.5 Методическое обеспечение программы

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников. М.,1983.
2. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении. Волгоград, 2007.
3. Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М., 1990.
4. Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать. М., 1983.
5. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой. М., 1982.
6. Конеева Е.В. Детские подвижные игры. РНД., 2006.
7. Николаева Н.И. «Школа мяча». М., 2008.
8. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с дошкольниками. М., 1988.
9. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. М., 2008
- 10.Филлипова С.О. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения. СПб., 2005
- 11.Харченко Т.Е. Утренняя гимнастика в детском саду. М., 2011.
- 12.Яковлева Л.В. Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. Владос,2003.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575818

Владелец Быченко Наталия Семеновна

Действителен с 04.03.2021 по 04.03.2022