

Целевой раздел

Пояснительная записка

Нормативно-правовая основа дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Юные гимнасты» разработана в соответствии:

Настоящая дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Юные гимнасты» (далее Программа) разработана в соответствии:

1. Конституция РФ (12.12.1993г.)
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ-273 29.12.2012г
3. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образования деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г. №09-3242 . Методические рекомендации по проектированию дополнительных программ
5. СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 24.07.14 №41.

Цели и задачи

Цель – создание условий для удовлетворения индивидуальных потребностей воспитанников в дополнительных занятиях физической культурой и спортом.

Задачи:

1. Создание условий для укрепления здоровья воспитанников посредством повышения функциональной возможности жизнеобеспечивающих систем организма.
2. Воспитание морально-волевых качеств личности, внимания, дисциплинированности, уверенности в своих способностях, чувства патриотизма на примере Российских спортсменов..
3. Знакомство с историей различных видов спорта, олимпийского движения, развития спорта в России.

Направленность и актуальность дополнительной образовательной Программы

- физкультурно-спортивная

Значимость физкультурно-спортивной работы огромна и от её результата во многом зависит будущее подрастающего поколения.

Социальные перемены в стране создали предпосылки для широких экспериментов в детских садах. Появились новые методы разработки физкультуры: нетрадиционные, с различными тренажёрами, с элементами спортивных игр, акробатики, ритмики и т.д. А так как особо назрел вопрос о здоровье детей, который обусловлен всё возрастающей тенденцией к росту заболеваний связанных с снижением функциональных способностей детей и темпов их физического и умственного развития, то исходя из этого возникла необходимость создания физкультурно-спортивного кружка, что позволяет более слажено и последовательно решать задачу дифференцированного обучения и индивидуального подхода в освоении программы и создания условий для удовлетворения естественной потребности ребёнка в развитии.

- актуальность, новизна, педагогическая целесообразность

Актуальность опирается на необходимость у детей дошкольного возраста укрепить детский организм, заказ родителей, снижения роста заболеваний, накопления и обогащения двигательного опыта.

Новизна основана на комплексном подходе в подготовке ребёнка дошкольного возраста к морально-волевым и нравственным качествам, умению помогать друг другу в достижении общей цели через игру, совместные задания, силу, ловкости, выносливости в современном мире

Педагогическая целесообразность

Развитие физических способностей и сохранения здоровья детей в разное время было предметом особой заботы. Как и какими средствами решать данную проблему? Как помочь ребёнку сохранить своё здоровье на долгие годы жизни, как лучше познакомить с различными видами спорта, играми, упражнениями, которые приятно и радостно выполнять? Как показать дошкольнику, что зарядка и спорт делают человека сильнее, выносливее, смелее?

На эти вопросы искали ответы многие инструктора по физической культуре, учителя, мастера спорта прошлого и современности. Этот вопрос попыталась решить и я при разработке данной программы.

В основе дополнительной образовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Юные спортсмены» положена программа «Старт» инструктора по физической культуре Л.В.Яковлевой, члена Федерального экспертного совета по общему образованию Министерства образования Российской Федерации Р.А.Юдиной и врача-ортопеда, доктора медицинских наук, заведующей детской поликлиники Центрального научно-исследовательского института травматологии и ортопедии Л.К.Михайловой.

Методы реализации Программы:

При реализации планируется использовать следующие общедидактические методы:

- **информационно-рецептивный метод** – сущность этого метода состоит в предельно ясной информации, а со стороны детей – в осознанном восприятии и запоминании. Такая совместная деятельность содействует развитию у детей воли, внимания, памяти, активности мышления.

- **репродуктивный** – дидактическая сущность состоит в том, что продумываются и составляются двигательные задания (подражательные упражнения).

- **наглядный метод** – обеспечивает яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребёнка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирует развитие его сенсорных способностей.

методы контроля знаний:

- **метод открытого и метод скрытого наблюдения**

- **метод упражнений**

- **метод контроля техники двигательных действий**

- **вызов** – для выявления достижений отдельных обучающихся (лучших детей)

- **комбинированный** – позволяет одновременно с проверкой знаний оценить качество освоения техникой

методы воспитания:

- **рефлексивный** – самоанализ

- **игровой метод** – для развития двигательных способностей

- **соревновательный**

- **повторный**

- **неформально-личностный** – пример личностно – значимых людей и близких

приёмы наглядности:

- **наглядный – зрительный приём** – заключается в правильной, чёткой демонстрации, использовании зрительных ориентиров (карточек-схем).

- **тактильно-мышечная наглядность** – обеспечивается путём включения физкультурных пособий в двигательную деятельность детей и непосредственную помощь педагога.

- **наглядно-слуховой приём** – использование музыкального центра, мультимедия.

- **словесный метод** – обращение к сознанию детей, помогающее осмыслению поставленной перед ними задачи и сознательному выполнению двигательных упражнений. Словесные приёмы заключаются в ясном, кратком одновременном объяснении детям новых движений; в пояснении, которое сопровождает конкретный показ движений или уточняет отдельные его элементы; в указании, необходимом при воспроизведении показанного педагогом движения или самостоятельном выполнении детьми упражнения, в беседе, введение новых физических упражнений, подвижных игр и т.п. Кроме того, указанные приёмы заключаются в чёткой, эмоциональной и выразительной подаче различных команд, распоряжений и сигналов. Используется образный сюжетный рассказ,

который применяется в целях развития выразительности движений и лучшего перевоплощения в игровой образ.

- **практический метод** – связан с практической деятельностью детей. В процессе обучения детей двигательным действиям используется комплекс различных практических приёмов, взаимосвязанных с наглядностью и словом.

Сроки реализации программы

1 год обучения - 56 часов

2 год обучения – 56 часов

Всего – 112 часов

Режим занятий

2 раза в неделю, 2 учебных часа

Состав детей до 15 человек.

Формы реализации программных занятий

Беседа – излагается теоретический материал, который иллюстрируется с помощью мультимедиа, карточек-схем, наглядных пособий, презентаций, видеоматериала.

Практическое занятие – дети осваивают, движения, ритмическую гимнастику, подражательные упражнения, акробатические упражнения, стретчинг, задания по карточкам, спортивные и подвижные игры.

Образно-игровое – дети через подражательный образ выполняют движения и приобретают разнообразные двигательные навыки.

Эстафеты и соревнования – дети преодолевают препятствия для достижения цели, тем самым развивают стремление к победе и уверенность в своих силах.

Сюжетно-игровое - дети достигают поставленную цель, преодолевая различные проблемные ситуации, воспитывая в себе необходимые для этого психологические и физические качества.

Предметно-образное – дети придают снарядам и предметам образ и игровой характер для того, чтобы разнообразить и обогатить двигательную деятельность на данном снаряде и с одним предметом.

Сказка – дети через сказку или героя входят в сказочный мир, развивая творчество, фантазию и воображение, преодолевают двигательные трудности, ориентируются в проблемных ситуациях.

По интересам – у детей выявляется интерес к какому-либо виду спорта с учётом их возможностей для развития потребности в физических упражнениях,

укрепляется интерес и самостоятельность в организации индивидуальных и групповых игр и игровых упражнениях.

Свободное-творчество – у детей выявляются и развиваются творческие и двигательные способности в каком-либо виде спорта, вырабатываются умения преодолевать физические и психологические препятствия, чувствовать движение, наслаждаться им и получать радость.

В форме круговой тренировки – дети развивают моторную память, творческое мышление, ориентировку в пространстве, быстроту реакции, ловкость и самостоятельность.

По литературным произведениям – дети обогащают двигательную деятельность, воображение, через восприятие сюжета произведения учатся преодолевать двигательные трудности в достижении цели.

Контрольное – определяется уровень физической подготовленности, состояния здоровья каждого ребёнка и группы в целом для осуществления индивидуального подхода, выявляются способности и интересы каждого ребёнка по его результативности для их дальнейшего развития.

Планируемые результаты освоения Программы:

К концу дети должны:

Уметь:

- творчески использовать спортивное оборудование
- быстро реагировать на сигнал
- эмоционально воспринимать двигательную деятельность
- через подражательные движения входить в образ
- выполнять с лёгкостью акробатические упражнения (берёзка, кольцо, ласточка, плуг, бабочка)
- выполнять перекат в группировке

Знать:

- Российских спортсменов, олимпийцев
- правила техники безопасности во время игр и игровых упражнениях

Научиться:

- проявлять активную жизненную позицию в вопросах здорового образа жизни
- самостоятельно развивать спортивные навыки и индивидуальные физические особенности
- работать с оборудованием
- дружеским взаимоотношениям

Диагностика

На этапе набора воспитанников в группу дополнительного образования проводится педагогическая диагностика с целью выявления уровня физической

подготовленности ребёнка, а так же с учетом индивидуальных медицинских показателей развития и группы здоровья ребёнка. Основными средствами педагогической диагностики при реализации настоящей Программы являются:

- педагогическое наблюдение
- мониторинг
- анкетирование родителей
- изучение медицинских карт

Содержательный раздел

Учебно-тематический план Программы

По интересам

«Весёлая карусель»

Спортивные упражнения

Игры с пособием

Работа по карточкам

Круговая-тренировка «Физкульт - привет»

Ритмические упражнения

Снаряды

Игры

По интересам «Ярмарка»

Ритмика

Игровые упражнения

Снаряды

Сказка

«Путешествие в страну сказок»

Ритмика

Игровые упражнения

Снаряды

Предметно-образное «Волшебная скакалка»

Ритмика

Работа со скакалкой

Игры

Эстафеты-соревнования

«Весёлые старты»

эстафеты

Круговая - тренировка «Юные спортсмены»
Ритмика
Акробатические упражнения
Работа на снарядах
Игра

Сюжетно-игровое
«Путешествие в страну «Спортландию»»
Ритмика
Фитболы
Работа на батуте
Игра

Предметно-образное
«Праздник мяча»
Ритмика
Упражнения с мячом
Игра

Свободное – творчество
«Праздник гимнастов»
Ритмика
Акробатические упражнения
Игры

Литературным произведениям
«Доктор Айболит закаляться нам велит»
Ритмика
Батут
Игры

Предметно-образное
«Обруч»
Ритмика
Управления с обручем

Свободное – творчество
«Мечта»
висы, снаряды, карточки-схемы, кувырок

Литературным произведениям
«Мой весёлый звонкий мяч»
акробатические упр., школа мяча

Предметно-образное
«Весёлая скакалка»
кувырок, акробатические упр., скакалка

Контрольное
Открытый урок;
Обследование детей

Содержание Программы

Тема №1: «Обследование детей»

Теория: введение в программу, знакомство с видами спорта, здоровым образом жизни, для чего надо заниматься физкультурой.

Практика: обследование детей на гибкость, растяжку, координацию движений; с целью определения уровня развития чувства самостраховки, владения своим телом.

«Спорт – это сила и здоровье»

Тема №2: «Весёлая карусель»

Теория: познакомить детей с разными видами спорта, спортивными упражнениями, как работать по карточкам, показать как выполнять подражательные упражнения.

Практика: выполнение детьми подражательных движений, спортивных упражнений, ритмической гимнастики, упражнения на снарядах, работать по карточкам, закрепить полученные знания в подвижной игре.

Тема №3: «Физкульт-привет»

Теория: рассказать о технике безопасности при работе на снарядах, как с ними работать, какие движения можно с ними выполнять, как подбирать.

Практика: ритмическая гимнастика, обучать работе с снарядами, упражнения с снарядами. Играть в подвижную и развивающую игру.

Тема №4: «Ярмарка»

Теория: рассказать детям какой бывает спортивный инвентарь, где его можно увидеть, как работают с ним спортсмены, как выступают на олимпийских играх.

Практика: ритмика, выполнять упражнения с различным спортивным инвентарём, выполнять игровые упражнения, играть в подвижные игры.

Тема №5: «Путешествие в страну сказок»

Теория: рассказать детям как сказочные герои занимались спортом, каких успехов добивались, как каждое утро надо делать зарядку.

Практика: познакомить детей с новыми подражательными движениями, ритмическая гимнастика, работать с снарядами, выполнять игровые упражнения и играть в игру.

Тема №6: «Волшебная скакалка»

Теория: рассказать о скакалке, о упражнениях с ней, для чего она нужна, какие бывают.

Практика: подражательные упражнения, ритмическая гимнастика, упражнения со скакалкой, подвижная игра.

Тема №7: «Весёлые старты»

Теория: показать на мультимедиа как проходят соревнования, ознакомить с правилами, техникой безопасности, привить соревновательный дух.

Практика: провести соревнования между детьми.

«Юные гимнасты»

Тема №8: «Юные гимнасты»

Теория: познакомить детей с элементами акробатических упражнений показать на мультимедиа фото спортсменов

Практика: разучить новый комплекс ритмической гимнастики, акробатические упражнения, перекат в группировке, работать со снарядами, играть в подвижную игру.

Тема №9: «Путешествие в страну «Спортландию»» Ритмика

Теория: познакомить детей с современным спортивным оборудованием, рассказать как и для чего используют.

Практика: ритмическая гимнастика, знакомить с новыми подражательными движениями, работать с фитболами, на батуте, играть в игры.

Тема №10: «Праздник мяча»

Теория: презентация для детей «Мой весёлый, звонкий мяч», как его используют в спорте, фитнес-клубах, какие мячи бывают.

Практика: разучить ритмическую гимнастику с мячом, выполнять игровые упражнения с мячом. Играть в подвижную игру.

Тема №11: «Мы сильные, смелые, ловкие»

Теория: показывать детям фото спортсменов, вызывать устойчивый интерес к занятиям спортом, приводить примеры друзей, известных спортсменов.

Практика: ритмическая гимнастика, подражательные движения, выполнять акробатические упражнения, перекат в группировке. Играть в подвижную игру.

Тема №12: «Праздник гимнастов»

Теория: показать на мультимедиа как занимаются гимнасты, в результате просмотра вызывать у детей желание заниматься спортом.

Практика: разучить ритмическую гимнастику, закрепить навыки работы с снарядами, выполнять разученные акробатические упражнения. Играть в игру.

Тема №13: «Доктор Айболит, закаляться нам велит!»

Теория: рассказать детям о закаляющих мероприятиях, о пользе здорового образа жизни.

Практика: ритмическая гимнастика, раздражательные движения, спортивные упражнения, работать на батуте, фитболе. Играть в игру.

Тема №14: «Обруч»

Теория: рассказать о обруче, что укрепляет, значимость, закрепить в игровой форме.

Практика: ритмическая гимнастика, отработать умение правильно выполнять раздражательные движения, выполнить упражнения с обручем, акробатические упражнения, перекал в группировке. Играть в игру.

Тема №15: «Контрольное. Открытый урок. Обследование детей»

Теория: подготовка к открытому уроку, обследованию.

Практика: открытый урок, показать навыки полученные за год.

Тема №16: «Спорт-игра»

Теория: познакомить детей с акробатическими упражнениями, техникой выполнения упражнений на снарядах.

Практика: выполнение детьми раздражательных движений, акробатики, ритмической гимнастики «Здоровье», упражнения на снарядах, закрепить полученные знания в игровых упражнениях, подвижной игре.

Тема №17: «Мы со спортом крепко дружим»

Теория: познакомить детей с различными видами спорта, приобщать к спорту, здоровому образу жизни.

Практика: ритмическая гимнастика «Здоровье», обучать как правильно выполнять группировку, статистические упражнения, упражняться на снарядах, работать по карточкам – схемам. Играть в подвижную и развивающую игру.

Тема №18: «Спортивный магазин»

Теория: рассказать детям какой бывает спортивный инвентарь, для чего он нужен и предназначен, как использовать.

Практика: выполнять упражнения с различным спортивным инвентарём, разучить ритмическую гимнастику «Макарена», статистические упражнения, отжимания, на снарядах. Играть в подвижную игру.

Тема №19: «Волшебный мяч»

Теория: рассказать детям какие бывают мячи, в какие игры можно с ним играть, что такое школа мяча.

Практика: познакомить детей с новыми подражательными движениями, ритмическая гимнастика «Макарена», закреплять ранее изученные акробатические упражнения, подъём туловища, школа мяча, развивающая и подвижная игра.

Тема №20: «Обруч»

Теория: рассказать детям об атрибуте, как используют, перечислить игры с обручем.

Практика: акробатические упражнения, подражательные движения, ритмическая гимнастика «Олимпийский огонь», укреплять интерес и самостоятельность в организации игровых упражнений с обручем, выполнять «уголок» на гимнастической стенке, подъём туловища, карточки-схемы. Играть в подвижную игру.

Тема №21: «Весёлые старты»

Теория: показать на мультимедиа историю создания «Олимпийских игр», какие виды соревнований бывают и как проходят, познакомить с правилами и техникой проведения.

Практика: провести соревнования между детьми, ритмическая гимнастика «Олимпийский огонь».

Тема №22: «Сильные, ловкие, смелые»

Теория: познакомить детей с элементами художественной гимнастики, показать фото гимнасток, историю.

Практика: разучить комплекс ритмической гимнастики «Морская», акробатические упражнения, упражнения с скакалкой, подъём туловища, работа по карточкам – схемам. Играть в подвижную игру.

Тема №23: «Мы-гимнасты»

Теория: продолжать знакомить детей с художественной гимнастикой.

Практика: ритмическая гимнастика «Морская», знакомить с новыми подражательными движениями, акробатические упражнения, карточки – схемы, подъём туловища, отжимания. Играть в подвижную игру.

Тема №24: «Палочка-помогалочка»

Теория: презентация для детей «Гимнастические палки», как их используют в спорте, фитнес-клубах, какие виды гимнастических палок бывают, что они укрепляют.

Практика: разучить ритмическую гимнастику с гимнастической палкой, подготовка к кувырку, подъём туловища, работа на снарядах, игровые упражнения с гимнастической палкой. Играть в подвижную игру.

Тема №25: «Силачи»

Теория: показывать детям фото спортсменов, вызывать устойчивый интерес к занятиям спортом, приводить примеры друзей, известных спортсменов.

Практика: ритмическая гимнастика, подражательные движения, выполнять висы на гимнастической стенке, подготовительная работа к кувырку. Играть в подвижную игру.

Тема №26: «Мечта»

Теория: показать на мультимедия спортивную сказку, в результате просмотра вызывать у детей желание заниматься спортом.

Практика: разучить ритмическую гимнастику «Оранжевое солнце», закрепить навыки работы на снарядах, карточках-схемах, выполнять кувырок вперёд. Играть в командную игру «Два капитана».

Тема №27: «Мой весёлый, звонкий мяч»

Теория: продолжать знакомить детей с школой мяча.

Практика: ритмическая гимнастика, подражательные движения, акробатические упражнения, знакомить с новыми и знакомыми уже упражнениями с мячом. Играть в игру «Два капитана».

Тема №28: «Весёлая скакалка»

Теория: рассказать о скакалке, что укрепляет, значимость, закрепить в игровой форме.

Практика: ритмическая гимнастика, отработать умение правильно выполнять подражательные движения, выполнить кувырок вперёд, акробатические упражнения, упражнения с скакалкой. Играть в игру.

Тема №29: «Контрольное. Открытый урок. Обследование детей»

Теория: подготовка к открытому уроку, обследованию.

Практика: открытый урок, показать навыки полученные за год.

Организационный раздел

Описание материально-технического обеспечения Программы и развивающей среды

Материально-техническое обеспечение

- атрибуты и оборудование

Оборудование для ходьбы, бега, равновесия

Гимнастические скамейки
Дорожка-змейка (канаты)

Гимнастическое бревно
Дорожки с пуговицами

Оборудование для прыжков

Мячи резиновые
Фитболы
Обручи
Гимнастические палки
Кубы большие
Кубы средние
Батут

Оборудование для катания, бросания, ловли

Кегли
Кольцеброс
Мешочки с грузом
Мячи – разного диаметра
Мячи баскетбольные

Оборудование для ползания и лазания

Дуги
Канат
Стенка гимнастическая
Лесенка навесная деревянная

Оборудование для ритмики

Мячи
Обручи
Косички
Флажки
Ленты
Скакалки

Оборудование для игр с элементами спорта (баскетбол, волейбол, футбол, хоккей)

Мячи баскетбольные, футбольные
Бадминтон
Клюшки
Шайбы
Сетка волейбольная

Тренажёры простейшего типа

Массажный мяч

«Ёжик»
Массажёр для стоп
Тренажёр «Грация»

Информационное оборудование

- магнитофон
- CD, DVD.

Литература

для педагога:

- Конституция РФ (12.12.1993г.)
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» ФЗ-273 29.12.2012г.
Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образования деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015г. №09-3242 . Методические рекомендации по проектированию дополнительных программ
- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. 2014г. №1726-р).
- Программа «Старт», авторы: Л.В. Яковлева, Р.А. Юдина ; ВЛАДОС, 2003г.
- Журнал «Дошкольное воспитание» №1/96, №3/96, №4/96, №6/96, №11/96, №10/96, №8/2000
- «Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду», автор: А.И. Фомина, (Москва; Просвящение 1984)
- «Спортивные игры и упражнения в детском саду», автор: Э. Й. Адашкявичене (Москва; Просвящение 1986)
- «Русские народные подвижные игры», автор: М.Ф. Литвинова (Москва; Просвящение 1986)
- «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ» ; из опыта работы работы , автор –сост. О.Н.Моргунова, - Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
- Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика, Москва «Просвещение» 1989.
- «Движение + Движение» , В.А.Шишкина, Москва «Просвещение» 1992.

- «Двигательный игротренинг для дошкольников» А.А.Потапчук, Т.С. Овчинникова, Речь, Санкт-Петербург, 2002г.

для родителей:

- «Спортивно-оздоровительная система в работе с дошкольниками.» Научно-практический журнал №3 2011-128с.
- «Спортивные игры для детей» - М.: ТЦ СФЕРА, 2008-128с.
- «Детские подвижные игры.» Составил В.И. Тришков - Новороссийск 1992 - 96 стр.
- «Семейный клуб» - Мурашкина Н.В., Строгина И.Л. Здоровейка. Научно - «Олимпиада во дворе, где живут «весёлые чижи» Л.Соломонская, С.Глязер Москва «Физкультура и спорт» 1978г.
- Взаимодействие педагогов с семьёй. Пономарёва И.О. Научно-практический журнал: Инструктор по физической культуре. №6. 2011 - 128с.
- Сайт « Я иду на урок физической культуры»
- Сайт « Здоровый образ жизни»
- Сайт журнала « Физкультура и спорт»
- Сайт « Физкультура с тренером Неболейкиным»
- Сайт « История олимпийских игр»
- Сайт « Все для детского сада»

для детей:

Мультфильмы детям про спорт:

«Метеор на ринге»

«Шайбу! Шайбу!»

«Футбольные звёзды»

«Матч-реванш»

«Чемпион»

«Спортландия»

«Таланты и поклонники»