

Частное общеобразовательное учреждение
«Православная гимназия во имя равноапостольных Кирилла и
Мефодия»

СОГЛАСОВАНО
На заседании педсовета
Протокол № 1
от «28» 10 2019 г.



Программа дополнительного образования
физкультурно-спортивной направленности
«Физическая культура»
(возраст 4-7 лет)
Срок реализации - 1 год.

Содержание

Раздел 1. Пояснительная записка

Раздел 2. Содержание программы

Учебный план

Календарный учебный график

Раздел 3. Организационно-педагогические условия

Кадровые условия

Материально-техническое обеспечение программы

Учебно-методическое обеспечение

Раздел 4. Оценка качества освоения программы

Раздел 1. Пояснительная записка

Дополнительная программа физкультурно-спортивной направленности «Физическая культура» (далее - программа) разработана на основе следующих нормативных правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 9 ноября 2018 г. N 196
- Приказ Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384).

Дополнительная программа «Физическая культура» - программа физического развития, укрепления здоровья детей дошкольного возраста

Актуальность программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации. Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье подростка представляет собой критерий качества современного образования.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

Физическая культура - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

Физическая культура - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Новизна программы заключается в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Педагогическая целесообразность программы по физической культуре заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания детей; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам гимнастических, легкоатлетических упражнений.

Целью дополнительной общеобразовательной программы является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач:

Образовательных:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;

- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Обучение игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

Развивающих:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательных:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Возрастные особенности развития детей 4 – 7 лет

У ребенка в 4 - 7 лет повышаются возможности саморегуляции

поведения. Без напоминания взрослых, самостоятельно выполняет усвоенные нормы и правила, в том числе и этические. Однако только некоторые дети могут регулировать ими свое поведение независимо от их отношения к другим участникам взаимодействия и от своих желаний и интересов. Отстаивает усвоенные нормы и правила, свои этические представления перед ровесниками и взрослыми. Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени еще ограничиваются наглядными признаками ситуации. Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Продолжает развиваться внимание дошкольников, оно становится произвольным.

У дошкольников продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д.

В результате правильно организованной образовательной работы у детей развивается диалогическая и некоторые виды монологической речи.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

Форму обучения- очная. Количество часов- 136.

Планируемые результаты

Личностные результаты освоения дошкольного образования:

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование

ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения дошкольного образования:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

9) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

10) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты освоения дошкольного образования с учетом специфики содержания предметных областей, включающих в себя конкретные учебные предметы:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о

физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

2. Содержание

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Подвижные игры

Упражнения в ходьбе

Бег

Упражнения в равновесии

Упражнения в прыжках

Упражнения в ползании и лазанье

Учебный план

№ п/п	Наименование модуля	Форма предоставления услуг (индивидуальная, групповая)	Количество часов месяц	Количество часов в год
1	«Физическая культура» (возраст 4-5 лет)	Групповая	8	68
2	«Физическая культура» (возраст 6-7 лет)	Групповая	8	68
	ИТОГО			136

Календарный учебный график

Продолжительность обучения - 34 недели (со 02 сентября по 31 мая); продолжительность учебной недели- 5 дней; продолжительность урока- 20 минут, динамическая пауза 5 минут.

Режим дня:

08.00 – 08.15	Прием и осмотр детей.
08.15 – 08.30	Утренняя молитва в домовом храме.
08.30 – 08.50	Подготовка к завтраку. Завтрак.
08.50 – 09.00	Игры, самостоятельная деятельность детей.
09.00 – 10.00	Организованная образовательная деятельность.
10.00 - 10.10	Второй завтрак.
10.10 – 12.20	Самостоятельная деятельность детей, подготовка к прогулке. Прогулка.
12.20 – 12.30	Возвращение с прогулки. Подготовка к обеду.
12.30 – 13.00	Обед.
13.00 – 15.00	Подготовка ко сну, сон.
15.00 – 15.30	Постепенный подъем. Самостоятельная деятельность
15.30 – 15.45	Подготовка к полднику. Полдник.
15.45 – 17.00	Игры. Самостоятельная и организованная деятельность детей.
17.00 – 17.20	Подготовка к ужину. Ужин.
17.20 – 18.20	Подготовка к прогулке. Прогулка.
18.20 – 19.00	Игры, самостоятельная деятельность, уход домой.

Кадровые условия

Должность по тарификации (преподаваемый предмет)	Ф.И.О.	Образование и специальность по диплому, название вуза, год окончания	Квалификационная категория	Сведения о повышении квалификации (тематика, сроки, место проведения курсов, количество часов)
директор	Абнамова Инга Николаевна	высшее. Томский государственный педагогический университет, специальность «Педагогика и методика начального образования».		программа «Основы управления персоналом». 04.10-17.11.2016
учитель физической культуры	Стяпкина Татьяна Николаевна	высшее. Кемеровский государственный университет, специальность «Физическая культура и спорт»	первая	«Педагогическая деятельность по физической культуре» 15.06-03.07.2019.

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в хорошо освещенном помещении спортивного зала.

Учебно–практическое оборудование: мяч резиновый (30 см), мяч резиновый (15 см), секундомер, скакалка, массажная дорожка, скамейка гимнастическая, канат для лазанья, стенка гимнастическая, палка гимнастическая, мат гимнастический, кегли, обручи детские, стойки для прыжков в высоту, сетка волейбольная, корзины для переноски и хранения мячей, турник навесной, ворота футбольные, фишки для разметки поля, конусы, дуги для подлезания, гантели пластмассовые.

Учебно-методическое обеспечение

Учебные средства:

- 1) Л.И. Пензулаева «Физкультурные занятия с детьми 4-5 лет»
- 2) Н.В. Полтавцева, Н.А. Городновая «Физическое воспитание в дошкольном детстве»
- 3) Т.И. Осокиной «Физическая культура в детском саду»
- 4) М.Ф. Литвиновой «Русские народные подвижные игры»
- 5) А.В. Кенеман, Т.И. Осокиной «Детские подвижные игры»

Раздел 4. Оценка качества освоения программы

На начало реализации программы:

- 1) Имеют недостаточную физическую подготовленность.
- 2) Частично владеют работой с мячом.
- 3) Частично владеют техникой выполнения основных видов движений.
- 4) Проявляют интерес к упражнениям и играм оздоровительной направленности.
- 5) Недостаточное развитие психоэмоциональной сферы.

На конец реализации программы:

- 1) Укрепление осанки и улучшение физических качеств: координации, силы, общей выносливости, ловкости, гибкости, равновесия.
- 2) Улучшение техники выполнения различных видов основных движений, оптимально возрастным нормам.
- 3) Значительное улучшение техники владения мячом.
- 4) Развитие креативных способностей в двигательной сфере.
- 5) Улучшение умственных способностей: внимания, быстроты реакции, памяти, воображения.
- 6) Развитие эмоциональной сферы, нравственно-волевых черт, коммуникативных способностей.