

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Яйский детский сад «Ромашка»

| | |
|---|---|
| Принято: на педагогическом совете МБДОУ «Яйский детский сад «Ромашка» протокол № <u>1</u> от <u>29.08.2023.</u> | Утверждено: Приказ от 31.08.2023. №90 Заведующая МБДОУ «Яйский детский сад «Ромашка» _____ М.Ш.Мангазеева |
|---|---|

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивная карусель»
физкультурно-оздоровительной направленности
для детей 5 -7 лет**

**Срок реализации: 2 года
108 часов**

Составитель: Илясова Ольга Николаевна,
старший воспитатель

Яя, 2023г

Содержание:

| | |
|---|----|
| I Комплекс основных характеристик программы | |
| 1.1 Пояснительная записка..... | 3 |
| 1.2 Цель и задачи программы..... | 6 |
| 1.3 Содержание программы..... | 7 |
| 1.4 Ожидаемые (планируемые) результаты..... | 15 |
| II Комплекс организационно-педагогических условий | |
| 2.1 Календарный учебный график | 16 |
| 2.2 Условия реализации программы..... | 17 |
| 2.3 Формы аттестации..... | 18 |
| 2.4. Оценочные материалы..... | 18 |
| 2.5 Методическое обеспечение..... | 25 |
| 2.6 Список литературы..... | 26 |

I Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Спортивная карусель» Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Яйский детский сад «Ромашка» разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г №678-р;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) утверждённые Министерством образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015г. №09-3242;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Постановлением государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Яйский детский сад «Ромашка».

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивная карусель» (далее - Программа) разработана с учетом интересов и потребностей воспитанников и их родителей Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Яйский детский сад «Ромашка»» (далее - МБДОУ «Яйский детский сад «Ромашка»). Данная Программа расширяет и обогащает основную образовательную программу дошкольного образования МБДОУ «Яйский детский сад «Ромашка» по направлению физическое развитие.

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее ФГОС ДО) задачи образовательной области «Физическое развитие» включают: приобретение опыта в двигательной деятельности детей, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; 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.).

Таким образом, в ФГОС ДО прослеживается два направления образовательной работы по физическому развитию дошкольников:

- 1) формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;
- 2) физическая культура, развитие физических качеств.

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная.

Актуальность Программы: Современная действительность ставит перед нами много проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья подрастающего поколения.

Исследованиями отечественных и зарубежных ученых давно установлено, что здоровье человека лишь на 7-8% зависит от успехов здравоохранения и на 50% от образа жизни.

Современные дети испытывают «двигательный дефицит», проводя большую часть времени в статичном положении (за столами, телевизорами, компьютерами). Это вызывает утомление определенных мышечных групп, а как следствие, нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку в развитии основных физических качеств: быстроты, ловкости, координации движений, выносливости. Это главная причина искать пути сохранения здоровья дошкольника, учиться эффективно применять здоровьесберегающие технологии.

Отличительной особенностью Программы является:

- Использование современного оборудования (степ – платформы, фитбола), как средства оздоровления и развития физических качеств детей.
- Программа позволяет использовать элементы детского фитнеса как ключевое звено для развития всех функциональных систем организма.
- В программу включено множество упражнений на фитболе, степ-платформе с предметом и без него, с резинкой, интересные спортивные игры разной подвижности.
- Цель каждого занятия - не получение максимальных результатов, а развитие двигательного потенциала ребенка, его возможностей без ущерба для здоровья.

- Изучение представленного материала не является обязательным для всех детей, участвуют все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний) без предварительного отбора.
- Материал программы направлен на сохранение и укрепление здоровья детей и носит оздоровительный характер.

Новизна Программы: Однообразие традиционных занятий снижает интерес у детей к физкультуре. Изучив множество здоровьесберегающих технологий, мы пришли к выводу, что в решении задач по сохранению и укреплению здоровья дошкольников, а также в поддержании интереса к физической культуре в определенной мере могут помочь фитнес-технологии (фитбол-гимнастика, степ-аэробика, прыжки через резинку).

Использование элементов детского фитнеса в ДООУ позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит с возможностями тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, формирует здоровьесберегающие компетенции.

Адресат программы: дети 5-7 лет.

Срок реализации: 2 года в объеме 108 часов.

Форма обучения: очная.

Уровень освоения программы: ознакомительный.

Особенности организации образовательного процесса: Программа рассчитана на два года обучения, с детьми 5-7 лет. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы составляет 108 часов. Количественный состав группы 10-15 человек.

Программа предусматривает как теоретические, так и практические занятия, выполнение контрольных нормативов и участие в соревнованиях и праздниках.

Основные задачи теоретических занятий: дать необходимые представления о значении физических упражнений в жизни и здоровье человека, о личной гигиене, технике безопасности на занятиях, о различных видах спорта, знакомить детей с понятием, как рациональный отдых.

Основные задачи практических занятий:

- упражнять в умение контролировать технику выполнения движений;
- обучать способам самоконтроля и самооценки;
- совершенствовать навыки самоорганизации детей в подвижных и спортивных играх;
- создать условия для разностороннего физического развития детей.

Организационные формы обучения: Форма организации занятий – групповая, в группах одного возраста.

Режим занятий: Занятия проводятся в физкультурно – музыкальном зале. В осенне-весенний период (по погодным условиям) занятия по прыжкам через резинку и по общей физической подготовке проводятся на свежем воздухе.

Дополнительная образовательная деятельность проводится во вторую половину дня (в соответствии с требованиями СанПиНа): первый год обучения (5-6 лет) - 1 раз в неделю по 25 минут, 36 часов в год; второй год обучения (6-7 лет) - 2 раза в неделю по 30 минут, 72 часа в год.

Формы занятий:

- традиционное занятие;
- занятия, состоящие из танцевальных движений;
- занятия с использованием подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- занятия-тренировки по основным видам движений;
- занятия-соревнования;
- досуг.

1.2 Цель и задачи программы

Цель Программы: повышение уровня физической подготовленности и приобщение к здоровому образу жизни детей старшего дошкольного возраста средствами детского фитнеса.

Задачи:

Образовательные:

1. Формировать правильную осанку, развивать мышечную систему содействовать профилактике плоскостопия и исправлению недостатков осанки.
2. Формировать навыки выразительности, пластичности в движениях.
3. Пробудить творческую активность детей, стимулировать воображение, желание включаться в физическую деятельность.

Развивающие:

1. Развивать двигательные способности детей и физические качества (быстроту, силу, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координацию движений и функцию равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка).
2. Развивать умение ориентироваться в пространстве.
3. Содействовать физическому развитию, памяти, внимания, умения согласовывать движения с музыкой.

Воспитательные:

1. Воспитывать эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой и самостоятельной двигательной деятельности.
2. Воспитывать умение эмоционального самовыражения, раскрепощенности и творчества в движениях.
4. Воспитывать трудолюбие и стремление к достижению поставленной цели.
5. Содействовать формированию коммуникативных качеств у детей.

1.3 Содержание программы

Программа состоит из 4 разделов:

1. Раздел «Общая физическая подготовка»
2. Раздел «Фитбол-гимнастика»
3. Раздел «Степ-аэробика»
4. Раздел «Прыжки через резинку»

Первый год обучения (воспитанники старшей группы 5-6 лет) предполагает работу по двум разделам: «Общая физическая подготовка» и «Фитбол-гимнастика». Второй год обучения (воспитанники подготовительной к школе группы 6-7 лет) предполагает работу по всем четырем разделам. Обучение проводится с сентября по май, 36 учебных недель.

В каждом возрастном периоде занятия имеют свою направленность целеполагания. Детей 5-6 лет необходимо заинтересовать, привить потребность в движении. В работе с детьми 6-7 лет акцентировать внимание на развитии двигательных способностей и самостоятельности.

Часы теории и практики в учебно-тематическом плане интегрированы. Теоретический раздел программы реализуется в процессе тренировочного занятия в форме объяснений, бесед для развития у детей элементарных представлений о безопасности жизнедеятельности и основах здорового образа жизни, обращая внимание на правила целесообразного поведения, необходимость и полезность физической активности и личной гигиены, значение и способы выполнения конкретных упражнений.

Можно условно выделить три этапа занятия:

Подготовительная часть занимает от 5 до 15 % общего времени и зависит от решения основных задач: подготовить организм ребенка – его центральную нервную систему, различные функции к работе, а именно: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание. Для решения задач подготовительной части представлены следующие средства: строевые, общеразвивающие упражнения; подвижные игры малой интенсивности, игры на внимание, игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографии, ритмические танцы – несложные

по координации или хорошо изученные), отвечающие задачам подготовительной части занятия.

Основная часть длится от 70% до 85 % общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и пр. На этой стадии дается большой объем знаний, развивающих физические способности детей, достигается оптимальный уровень физической нагрузки.

Заключительная часть длится от 3 % до 7 % общего времени. В том случае, если в основной части имеет место большая физическая нагрузка, время заключительной части увеличивается. Это создает условия для постепенного снижения нагрузки и обеспечивает постепенный переход от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей. В заключительной части используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки, игровой самомассаж. Если ООД направлено преимущественно на разучивание нового материала и требует от детей максимального внимания, то необходима эмоциональная разрядка. В этом случае в заключительной части проводятся подвижные игры малой интенсивности.

Учебно-тематический план 1 год обучения

| Раздел 1. «Общая физическая подготовка» | | | | | |
|--|--|--------------|--------|----------|--|
| № | Название раздела, темы | Кол-во часов | Теория | Практика | Формы аттестации /контроля |
| 1.1 | Введение. Путешествие в мир физической культуры | 2 | 1 | 1 | Текущий контроль (собеседование) |
| 1.2 | Строевые и общеразвивающие упражнения | 6 | - | 6 | Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнение) |
| 1.3 | ОФП с предметами | 9 | - | 9 | |
| 1.4 | Итоговое занятие | 1 | - | 1 | Промежуточный контроль (диагностика выполнения упражнений) |
| ИТОГО | | 18 | 1 | 17 | |
| Раздел 2 «Фитбол-гимнастика» | | | | | |
| 2.1 | Введение. Путешествие в мир фитбола | 2 | 1 | 1 | Текущий контроль (собеседование) |

| | | | | | |
|-----|--|----|---|----|---|
| 2.2 | Базовые упражнения | 5 | - | 5 | Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения) |
| 2.3 | Упражнения на равновесие и координацию | 8 | - | 8 | |
| 2.4 | Упражнения на растягивание | 2 | - | 2 | |
| 2.5 | Итоговое занятие | 1 | - | 1 | Промежуточный контроль (диагностика выполнения упражнений) |
| | ИТОГО | 18 | 1 | 17 | |
| | ИТОГО ПО ПРОГРАММЕ | 36 | 2 | 34 | |

2 год обучения

| Раздел 1 «Общая физическая подготовка» | | | | | |
|---|---|---------------------|--------|----------|--|
| № | Название раздела, темы | Кол- во часов | Теория | Практика | Формы аттестации /контроля |
| 1.1 | Введение. Путешествие в мир физической культуры | 1 | 1 | - | Текущий контроль (собеседование) |
| 1.2 | Строевые и общеразвивающие упражнения | 5 | - | 5 | Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнение) |
| 1.3 | ОФП с предметами | 5 | - | 5 | |
| 1.4 | Подвижные игры | 5 | - | 5 | |
| 1.5 | Итоговое занятие | 2 | - | 2 | Итоговый контроль (диагностика выполнения упражнений) |
| | ИТОГО | 18 | 1 | 17 | |
| Раздел 2 «Фитбол-гимнастика» | | | | | |
| 2.1 | Введение. Путешествие в мир фитбола | 1 | 1 | - | Текущий контроль (собеседование) |
| 2.2 | Упражнения в едином темпе | 5 | - | 5 | |

| | | | | | |
|--|---|----|---|----|--|
| 2.3 | Упражнения на растягивание | 5 | - | 5 | Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения) |
| 2.4 | Выполнение упражнений в расслаблении мышц | 5 | - | 5 | |
| 2.5 | Итоговое занятие | 2 | - | 2 | Итоговый контроль (открытый показ, контрольные упражнения) |
| ИТОГО | | 18 | 1 | 17 | |
| Раздел 3 «Степ-аэробика» | | | | | |
| 3.1 | Введение. Путешествие в мир степ-аэробики | 2 | 1 | 1 | Текущий контроль (собеседование) |
| 3.2 | Базовые шаги | 5 | - | 5 | Текущий контроль (наблюдение, игра, упражнения) |
| 3.3 | Комбинированные комплексы | 9 | - | 9 | |
| 3.4 | Итоговое занятие | 2 | - | 2 | Итоговый контроль (открытый показ, контрольные упражнения) |
| ИТОГО | | 18 | 1 | 17 | |
| Раздел 4 «Прыжки через резинку» | | | | | |
| 4.1 | Введение. Путешествие в мир веселой резиночки | 2 | 1 | 1 | |
| 4.2 | Базовые прыжки | 4 | | 4 | |
| 4.3 | Комбинации прыжков | 10 | | 10 | |
| 4.4 | Итоговое занятие | 2 | | 2 | Итоговый контроль (создание гимнастического этюда, контрольные упражнения) |
| ИТОГО | | 18 | 1 | 17 | |
| ИТОГО ПО ПРОГРАММЕ | | 72 | 4 | 68 | |

Содержание разделов программы по годам обучения

1 год обучения

Раздел 1 «Общая физическая подготовка» - 18 часов

Тема 1.1. Введение. Путешествие в мир физической культуры – 2 часа

Теория: правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Практика: беседа.

Форма контроля: собеседование.

Тема 1.2. Строевые и общеразвивающие упражнения – 6 часов

Теория: информация о технике безопасности во время занятий ОФП; развитие скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Практика: строевые упражнения (построение в шеренгу, перестроения в шеренге); разные виды бега (в колонне, со сменой темпа) и ходьбы (в колонне, парами, в полуприсяде, перекатом с пятки на носок); прыжки в длину с места, прыжки на месте на двух ногах и с чередованием ног; упражнения для рук и плечевого сустава; упражнения для туловища; упражнения для ног; упражнения для рук, туловища и ног.

Форма контроля: наблюдение, игра, контрольные упражнения.

Тема 1.3 ОФП с предметами – 9 часов

Теория: информация о технике безопасности во время занятий ОФП, о различных видах ОФП, играх, упражнениях.

Практика: упражнения с мячом; упражнения с обручем; упражнения с гимнастической палкой; упражнения с мешочками, метание в цель; упражнения с теннисным мячом; упражнения на гимнастической скамье; упражнения на гимнастической лестнице.

Форма контроля: наблюдение, игра, контрольные упражнения.

Тема 1.4 Итоговое занятие – 1 час

Теория: информация об основах здорового образа жизни.

Практика: спортивный праздник «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».

Форма контроля: наблюдение.

Подвижные игры: «Море волнуется», «Бездомный заяц», «Перелетные птицы», «Метель и солнце», «Мы веселые ребята».

Эстафеты: «Передай мяч», «Снежки», «Биатлон», «Зайцы в лесу», «Кто быстрее», «Пронеси волан», «Юные космонавты».

Спортивные игры: ручной мяч, бадминтон.

Раздел 2 «Фитбол-гимнастика» - 18 часов

Тема 2.1 Введение. Путешествие в мир фитбола – 2 часа

Теория: правила поведения и техники безопасности при выполнении упражнений на фитболах.

Практика: беседа.

Форма контроля: собеседование.

Тема 2.2 Базовые упражнения – 5 часов

Теория: техника выполнения упражнений на фитболе.

Практика: базовые положения при выполнении упражнений в партере (сидя, лежа, в приседе).

Формы контроля: наблюдение, контрольные упражнения.

Тема 2.3 Упражнение на равновесие и координацию – 8 часов

Теория: приемы самостраховки, сохранение правильной осанки при выполнении упражнений.

Практика: упражнения на сохранение равновесия при уменьшенной площади опоры; упражнения на выполнение комплекса общеразвивающих упражнений с использованием фитбола; упражнения на координацию движений при выполнении движений в парах, в группе.

Формы контроля: наблюдение, контрольные упражнения.

Тема 2.4 Упражнения на растягивание – 2 часа

Теория: приемы самостраховки, сохранение правильной осанки при выполнении упражнений.

Практика: упражнения на растягивание мышц с использованием фитбола (медленные пружинистые движения сидя и в приседе).

Формы контроля: наблюдение.

Тема 2.5 Итоговое занятие – 1 час

Теория: информация об основах здорового образа жизни.

Практика: музыкально – ритмический комплекс «Буратино!»

Формы контроля: диагностические упражнения.

Игры с фитболами: «Догони мяч», «Попади мячом в цель», «Докати мяч», «Шагай и не зевай», «Стойкие ножки», «Дружно все вместе», «Прятки», «Пингвины на льдине», «Бусины», «Ловишка».

2 год обучения

Раздел 1 «Общая физическая подготовка» - 18 часов

Тема 1.1. Введение. Путешествие в мир физической культуры – 1 час

Теория: правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Практика: беседа.

Форма контроля: собеседование.

Тема 1.2. Строевые и общеразвивающие упражнения – 5 часов

Теория: информация о технике безопасности во время занятий ОФП; развитие скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Практика: строевые упражнения (построение в шеренгу, перестроения в шеренге); разные виды бега (в колонне, со сменой темпа, челночный, с препятствиями, из разных стартовых положения) и ходьбы (в колонне, парами, в полуприсяде, перекатом с пятки на носок); прыжки в длину с места, прыжки на месте на двух ногах и с чередованием ног; прыжки через скакалку; упражнения для рук и плечевого сустава; упражнения для туловища; упражнения для ног; упражнения для рук, туловища и ног.

Форма контроля: наблюдение, игра, контрольные упражнения.

Тема 1.3 ОФП с предметами – 5 часов

Теория: информация о технике безопасности во время занятий ОФП, о различных видах ОФП, играх, упражнениях.

Практика: упражнения с мячом; упражнения с обручем; упражнения с гимнастической палкой; упражнения с мешочками, метание в цель; упражнения с теннисным мячом, метание в даль; упражнения с маленьким мячом, бросок мяча от груди, одной рукой вверх и в пол, бросок в цель; упражнения на гимнастической скамье; упражнения на гимнастической лестнице.

Форма контроля: наблюдение, игра, контрольные упражнения.

Тема 1.4 Подвижные игры – 5 часов

Теория: информация о технике безопасности во время командных игр.

Практика: игры – эстафеты, бадминтон, пионербол.

Формы контроля: наблюдение, игра.

Тема 1.5 Итоговое занятие – 2 часа

Теория: информация об основах здорового образа жизни.

Практика: контрольные упражнения, спортивный праздник «Джунгли зовут».

Форма контроля: наблюдение, диагностические упражнения.

Подвижные игры: «Не оставайся на земле», «Невод», «День и ночь», «Белые медведи», «Совушки», «Парашютисты», «Снежинки, сосульки, сугроб», «Удочка, невод», «Выше ноги от земли»

Раздел 2 «Фитбол-гимнастика» - 18 часов

Тема 2.1 Введение. Путешествие в мир фитбола – 1 час

Теория: правила поведения и техники безопасности при выполнении упражнений на фитболах.

Практика: беседа.

Форма контроля: собеседование.

Тема 2.2 Упражнения в едином темпе – 5 часов

Теория: техника выполнения упражнений на фитболе.

Практика: упражнения на формирование осанки и равновесия; общеразвивающие упражнения; общеразвивающие упражнения с предметами (гантели, мяч).

Формы контроля: наблюдение, контрольные упражнения.

Тема 2.3 Упражнения на растягивание – 5 часов

Теория: приемы самостраховки, сохранение правильной осанки при выполнении упражнений при уменьшении площади опоры.

Практика: упражнения на растягивание мышц с использованием фитбола (медленные пружинистые движения сидя и в приседе); игровая гимнастика.

Формы контроля: наблюдение.

Тема 2.4 Выполнение упражнений в расслаблении мышц – 5 часов

Теория: сохранение правильной осанки при выполнении упражнений.

Практика: упражнения на расслабление мышц шеи и спины.

Формы контроля: наблюдение.

Тема 2.5 Итоговое занятие – 2 часа

Теория: информация об основах здорового образа жизни.

Практика: ритмический комплекс «Кошки-мышки!»

Формы контроля: диагностические упражнения, показательное выступление.

Игры с фитболами: «Догони мяч», «Паровозик», «Быстрый и ловкий», «Бусинки», «Веселые зайчата», «Эстафета на фитболе», «Жуки».

Танцы с фитболами: «Ковбои», танец с султанчиками.

Раздел 3 «Степ-аэробика» - 18 часов

Тема 3.1 Введение. Путешествие в мир степ-аэробики – 2 часа

Теория: правила техники безопасности при выполнении упражнений на степ-платформе.

Практика: беседа.

Форма контроля: собеседование.

Тема 3.2 Базовые шаги – 5 часов

Теория: правила техники безопасности при выполнении упражнений на степ-платформе.

Практика: шаги без смены лидирующей ноги в медленном темпе; шаги со сменой лидирующей ноги в медленном темпе; базовые шаги с ускорением темпа.

Форма контроля: наблюдение, упражнения.

Тема 3.3 Комбинированные комплексы – 9 часов

Теория: правила техники безопасности при выполнении упражнений на степ-платформе.

Практика: комплексы упражнений на степ-платформе; упражнения на гибкость; упражнения на равновесие; логометрические упражнения; общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; танцы «Чунга-Чанга», «Мы маленькие звезды», «Банана-Мамба» .

Форма контроля: наблюдение, упражнения.

Тема 3.4 Итоговое занятие – 2 часа

Теория: информация об основах здорового образа жизни.

Практика: танец на степ-платформах «Банана-Мамба».

Формы контроля: диагностические упражнения, показательное выступление.

Раздел 4 «Прыжки через резинку» - 18 часов

Тема 4.1 Введение. Путешествие в мир веселой резиночки – 2 часа

Теория: правила поведения и техники безопасности при выполнении упражнений с резиночкой.

Практика: беседа.

Форма контроля: собеседование.

Тема 4.2 Базовые прыжки – 4 часа

Теория: простые и усложненные прыжки.

Практика: выполнение простых прыжков через резиночку: на двух ногах прямо, на двух ногах боком, на одной ноге прямо, на одной ноге боком; выполнение усложненных прыжков через резиночку: прямо с зацепом правой ногой, прямо с зацепом левой ногой, прямо с зацепом правой ногой и перепрыгиванием через первую (вторую) резиночку, прямо с зацепом левой ногой и перепрыгиванием через первую (вторую) резиночку, прямо с зацепом правой ногой и приземлением на первую (вторую) резиночку, прямо с зацепом левой ногой и приземлением на первую (вторую) резиночку, через вторую резиночку с зацепом первой резиночки на двух ногах прямо и выпрыгивая из нее, на резиночку на двух ногах прямо стоя лицом к резинке, на резиночку на двух ногах прямо стоя спиной к резинке, на резиночке с поочередной сменой ног.

Форма контроля: наблюдение, упражнения.

Тема 4.3 Комбинации прыжков – 9 часов

Теория: комбинации прыжков через резиночку, уровни игры в резиночку.

Практика: комбинации прыжков через резинку на уровне щиколотки, икры и колена.

Форма контроля: наблюдение, упражнения.

Тема 4.4 Итоговое занятие – 2 часа

Теория: информация об основах здорового образа жизни.

Практика: контрольные прыжки, гимнастический этюд.
Формы контроля: диагностические упражнения, показательное выступление.

1.4 Ожидаемые (планируемые) результаты

В результате изучения программного материала «Спортивная карусель» учащиеся:

приобретут:

- личностные качества: организованность, любознательность, целеустремленность, коммуникабельность;

- физические качества: быстрота, сила, гибкость, подвижность в суставах, ловкость, координация движений и функция равновесия для тренировки вестибулярного аппарата ребенка;

имеют представление:

- о здоровом образе жизни;

- о роли занятий физической культурой и спортом;

- о системе практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;

умеют:

- использовать и применять на практике знания, полученные на занятиях;

- выполнять физические упражнения общеразвивающей направленности, базовые элементы степ-аэробики, фитбол-гимнастики и прыжков через резинку.

II Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36.

Количество учебных дней: первый год обучения (5-6 лет) – 36,

второй год обучения (6-7 лет) – 72.

Продолжительность каникул – 0.

Дата начала и окончания учебных периодов/этапов – начало учебного года – 1 сентября, окончание – 31 мая.

| № п/п | Разделы программы | Количество занятий | |
|----------|----------------------|--------------------|----------------|
| | | 1 год обучения | 2 год обучения |
| | | | |

| | |
|--|-----------|
| | длинная - |
| | 5 шт |

Реализация программы «Спортивная карусель» осуществляется педагогами со средним / с высшим профессиональным образованием, без предъявления требований к наличию квалификационной категории.

2.3 Формы контроля

Мониторинг физической подготовленности воспитанников осуществляется два раза в год (в конце и начале учебного года). Основная задача мониторинга – определение качества реализации Программы и влияние дополнительной образовательной программы на динамику развития ребенка. Проведение мониторинга позволяет выявить индивидуальные особенности развития ребёнка, разработать индивидуальный маршрут образовательной деятельности для максимального раскрытия потенциала каждого воспитанника.

Текущий контроль: наблюдение, игра, упражнение.

Промежуточный контроль: диагностика выполнения упражнений.

Итоговый контроль: контрольные упражнения, открытый показ, создание гимнастического этюда или танца.

2.4 Оценочные материалы

Раздел 1 «Общая физическая подготовка»

В качестве показателей физической подготовленности выступают определенные двигательные качества и способности ребенка, такие как ловкость (координационные способности), гибкость, силовые качества. Уровень физической подготовленности оценивается с помощью контрольных тестов на физическую подготовленность в игровой форме.

К концу первого года обучения

| № п/п | Вид испытаний | мальчики | | | девочки | | |
|----------|--------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|------|
| | | | | | | | |
| 1 | Челночный бег 3x10 м (сек.) | 9,8 | 10, 4 | 11, 0 | 10, 2 | 11, 0 | 11,3 |

| | | | | | | | |
|---|---|--|-----|-----|-----|-----|-----|
| 2 | Наклон вперед из положения стоя на скамейке с прямыми ногами (см) | 3 – 5 – 7 4 – 6 – 9 | | | | | |
| 3 | Прыжок в длину с места | 125 | 115 | 108 | 100 | 110 | 120 |
| 4 | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель (кол-во попаданий) | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| 5 | Бросок набивного мяча весом 500г из-за головы двумя руками стоя, см | 180 | 230 | 280 | 170 | 210 | 260 |

К концу второго года обучения

| № п/п | Вид испытаний | мальчики | | | девочки | | |
|-------|--|-----------|------|------|------------|------|------|
| | | | | | | | |
| 1 | Челночный бег 3x10 м (сек.) | 9,2 | 10,1 | 10,4 | 9,7 | 10,7 | 10,9 |
| 2 | Наклон вперед из положения стоя на скамейке с прямыми ногами (см) | 4 – 6 – 8 | | | 5 – 7 – 10 | | |
| 3 | Прыжок в длину с места | 140 | 120 | 115 | 110 | 115 | 135 |
| 4 | Метание теннисного мяча в вертикальную цель (кол-во попаданий) | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| 5 | Бросок набивного мяча весом 500 г из-за головы двумя руками стоя, см | 200 | 250 | 300 | 190 | 230 | 280 |

Карта оценки (Модуль «Общая физическая подготовка»)

| п/п | ФИО воспитанника | Бег, челночный бег | | Наклоны туловища | | Прыжок в длину с места | | Метание теннисного мяча | | Бросок набивного мяча | |
|-----|------------------|--------------------|------------|------------------|------------|------------------------|------------|-------------------------|------------|-----------------------|------------|
| | | начало года | конец года | начало года | конец года | начало года | конец года | начало года | конец года | начало года | конец года |
| | | | | | | | | | | | |

Показатели оцениваются два раза в год и вносятся в сводную таблицу, где:
В – высокий уровень, успешно справляется с заданием;
С – средний уровень, справляется с заданием с небольшими затруднениями;
Н – низкий уровень, справляется с заданием с помощью педагога, с затруднениями.

Тесты для определения ловкости и координационных способностей:

Челночный бег 3 раза по 10 м

Данный тест помогает определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Ребенок встает у контрольной линии, по сигналу «марш» (в этот момент педагог включает секундомер) трехкратно преодолевает 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены кубики (5 штук). Ребенок обегает каждый кубик, не задевая его. Фиксируется общее время бега.

Тест на гибкость:

Наклон вперед из положения стоя

Тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок.

Ребенок встает на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Дается задание наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придержать педагог). Второй педагог по линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотянулся до нулевой отметки (поверхность скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».

Тесты для определения скоростно-силовых качеств:

Прыжок в длину с места

Этот тест проводится в физкультурном зале на поролоновом мате, на котором нанесена разметка через каждые 10 см. Тестирование проводят два человека. Первый объясняет задание и следит за тем, чтобы ребенок принял исходное положение для прыжка, дает команду «прыжок»; второй с помощью сантиметровой ленты замеряет длину прыжка.

Ребенок встает у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Педагог измеряет расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см. Делаются две попытки, в протокол заносится лучший результат. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полета, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу. Если ребенок после приземления упал или сделал шаг назад, то

засчитывается попытка и фиксируется тот результат, который отмечается в момент постановки ног на опору.

Для повышения активности и интереса детей целесообразно разместить несколько ярких игрушек на расстоянии 15-20 см за матом и предложить ребенку допрыгнуть до самой дальней из них.

Бросок набивного мяча весом 500г из-за головы двумя руками стоя

По данному тесту также можно оценить уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности.

Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его из-за головы как можно дальше. При этом одна нога - впереди, другая - сзади. При броске мяча ступни ног ребенка не должны отрываться от пола. Делаются два броска подряд, фиксируется лучший результат.

Раздел 2 «Фитбол-гимнастика»

К концу первого года:

Высокий уровень. Уверенно, с хорошей амплитудой выполняет упражнения. Способен самостоятельно организовать игру. Самооценивает и контролирует других детей.

Средний уровень. Без усилий выполняет упражнения. Может замечать свои ошибки в технике выполнений. Самостоятельно игры не организовывает.

Низкий уровень. Не замечает ошибок в технике выполнения. С интересом включается в игру, но нарушает правила в подвижных играх. Интерес к освоению новых упражнений неустойчив.

К концу второго года:

Высокий уровень. Самостоятельно организовывает игру. Равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.

Средний уровень. Устойчивое равновесие сохраняет. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.

Низкий уровень. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в играх. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

Показатели выполнения:

(+) – правильное выполнение движений, навык сформирован и автоматизирован;

(+/-) – неправильное выполнение после третьего движения, есть отдельные изолированные движения, но навык не автоматизирован.

(-) – ребенок не может выполнить задание уже на втором движении, отказ от выполнения движения.

Задания для детей 5-6 лет

А – пятка правой (левой) ноги прижата к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки - вдоль туловища. Необходимо сохранить заданную позу (устоять на носках) с закрытыми глазами. Для детей этого возраста норма 15 сек.

В – ребенку предлагается сделать прыжок с двух ног на расстояние 30 см, вперед, а затем спиной назад. Оценивается точность приземления на две ноги одновременно и «свобода» совершаемого движения.

С – ребенок должен поразить мячом цель размером 25х25 см с расстояния 1,5 м (диаметр мяча 8 см). Оценивается выполнение для каждой руки отдельно.

Задания для детей 6-7 лет

А – в течение 10 сек. Ребенок должен устоять на одной ноге; другая нога согнута, приставлена к колену и отведена под прямым углом. После 30-секундного отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу.

В – ребенку предлагается по команде быстро, без помощи рук, сесть по-турецки, затем встать.

С – ребенок должен преодолеть расстояние 5м прыжками на одной ноге, продвигая перед собой носком ноги коробок спичек. Отклонение от воображаемой прямой не должно быть при этом более 50 см.

Раздел 3 «Степ-аэробика»

Диагностическое обследование детей включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья, а также развития общих способностей.

Эффективность усвоения программы оценивается по уровню сформированности умений выполнять основные элементы (базовые шаги):

1. Базовый шаг.
2. Шаг ноги врозь, ноги вместе (Шаг страддел).
3. Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
4. Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты).
5. Касание платформы носком свободной ноги.
6. Шаг через платформу.
7. Выпады в сторону и назад.
8. Приставные шаги вправо, влево, вперед, назад, с поворотами.
9. Шаги на угол.
10. В – степ.
11. А – степ.
12. Подскоки (наскок на платформу на 1 ногу).
13. Прыжки.
14. Шасси – боковой галоп в сторону, небольшими шажками.

Выполнение каждого основного элемента оценивается в трехбалльной системе:

1 балл - выполнение движений по показу, движения не четкие, не уверенные, скованные;

2 балла – выполнение движений по показу, объяснению, движения более уверенные, не скованные;

3 балла – выполнение движений самостоятельно, по показу, движения четкие, уверенные.

В результате подсчета среднего балла ребенок выходит на освоение программы на определенном уровне:

Высокий. Ребенок знает и выполняет все базовые шаги самостоятельно, с интересом, четко и уверенно.

Средний. Ребенок знает и выполняет базовые движения, но требуется некоторая помощь взрослого, движения не уверенные, скованные, требуют тренировки.

Низкий. Ребенок плохо ориентируется в базовых шагах, выполняет основные элементы только по показу взрослого, движения неуверенные, скованные.

Диагностические методики.

I. Равновесие.

1. Упражнение «Фламинго».

Удержание равновесия на одной ноге, другая стопой к колену опорной, ее колено отведено в сторону на 30 градусов, руки на пояс (сек).

2. Упражнение «Ровная дорожка»

Носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги, стопы расположены на прямой линии (вес тела расположен на обе ноги).

Руки опущены вниз, туловище прямо, смотреть вперед. Фиксируется все в секундах, а так же оценивается характер балансировки.

| | 5 лет | 6 лет | 7 лет |
|-----------------|----------|-----------|------------|
| Мальчики | 8,7-12 | 12,1-25,0 | 25,1-30, 2 |
| Девочки | 7,3-10,6 | 10,7-23,7 | 23.8-30 |

3. Ходьба по гимнастической скамейке (по узкой стороне).

II. Гибкость.

Стоя на гимнастической скамейке, наклониться вперед, ноги не сгибая в коленях.

| | Уровни | 5-6 | 6-7 |
|-----------------|---------------|------------|------------|
| Мальчики | Высокий | 7см | 6см |
| | Средний | 2-4см | 3-5см |
| | Низкий | Менее 2см | Менее 3см |
| Девочки | Высокий | 8см | 8см |
| | Средний | 4-7см | 4-7см |
| | Низкий | Менее 4см | Менее 4см |

III. Чувство ритма.

Соответствие ритма движений ритму музыки (использование смены ритма).

Высокий – соответствие движений и ритм музыки, слышит смену музыкального ритма.

Средний – испытывает небольшие затруднения, сбивается с ритма, при помощи взрослого исправляется.

Низкий – не слышит смены ритма музыки, ритм движений не соответствует ритму музыки.

IV. Знание базовых шагов.

Высокий – свободно воспроизводит базовые шаги.

Средний – выполнение базовых шагов при многократном повторении педагога.

Низкий – затрудняется в выполнении базовых шагов.

Карта диагностического обследования

| Фамилия, имя | Владение доской | | Знание базовых шагов | | Чувство ритма | | Равновесие | | Гибкость | | Статическое равновесие | | Уровень усвоения программы | |
|-----------------|-----------------|----|----------------------|----|---------------|----|------------|----|----------|----|------------------------|----|----------------------------|----|
| | НГ | КГ | НГ | КГ | НГ | КГ | НГ | КГ | НГ | КГ | НГ | КГ | НГ | КГ |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | |

Раздел 4 «Прыжки через резинку»

Уровни освоения программы:

Высокий уровень. Самостоятельно организывает игру. Координация и равновесие устойчивое. Упражнения выполняет с хорошей амплитудой, выразительно.

Средний уровень. Упражнение выполняет со схемой или подсказкой взрослого. Оценивает выполнение упражнений другими детьми, проявляет интерес к новым упражнениям.

Низкий уровень. Слабо контролирует технику выполнения. Допускает нарушения в упражнениях. Без усилия и интереса осваивает новые упражнения.

2.5 Методическое обеспечение

Иллюстрации:

- изображения разных видов спорта
- схемы базовых упражнений в игре «Резиночка»
- иллюстрации по технике безопасности проведения занятий по ОФП, упражнений на степках и фитболах; по технике безопасности во время прыжков через резинку

Мультимедийные средства:

- музыкальный центр
- проектор, экран
- ноутбук

2.6 Список литературы для педагогов:

1. Борисова М.М. «Малоподвижные игры и игровые упражнения», «Мозайка – Синтез», М., 2015г
2. Гуревич И.А. «300 соревновательных игровых заданий по физическому воспитанию», М., 1994г
3. Голицына Н.С., Шумова И.М., «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей», «Скрипторий 2003».- М., 2007г
4. Долгорукова О. «Фитнес-аэробика // Обруч 2005 №6
5. Козак О.Н. Летние игры для больших и маленьких. СПб.: СОЮЗ, 1997
6. Клубкова Е.Ю. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. СПб., 2001
7. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос.-Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001
8. Кузина И. Степ-аэробика для дошкольников // Дошкольное образование, 2008 №5
9. Орел В.И., Агаджанова С.Н. «Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях», учебное пособие, «Детство – пресс», СПб, 2006г.
10. Попова Е.Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. - М.: Терра-Спорт, 2000
11. Степаненкова Э.Я. « Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка», М, 2001
12. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр, «Мозайка – Синтез», М., 2015г
13. http://www.darchik.ru/ulichnie_igri/480-rezinochka.html
14. <http://kurskie-roditeli.ru/detskaya-igra-rezinochka>
15. <http://leleka-online.livejournal.com/6818.html>
16. <https://www.youtube.com/watch?v=vgbFnk9VDtE&feature=youtu.be>