

Принято
на педсовете
протокол №
от «__»_____2018 г.

Утверждаю
Руководитель СП
«детского сада «Росинка»
_____Гурова О.Ю.
«__»_____2018г.

МОДИФИЦИРОВАННАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

КРУЖОК « ВЕСЕЛАЯ СКАКАЛОЧКА»

Составила: инструктор по физической культуре
Ржевская О.А.

п.г.т. Безенчук
2018г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|--|
| Пояснительная записка..... | |
| Целевое назначение программы..... | |
| Задачи образовательной деятельности..... | |
| Тематический план..... | |
| Результаты образовательного процесса..... | |
| Педагогические технологии, обеспечивающие реализацию Образовательного процесса..... | |
| Обеспечение программы..... | |
| Список литературы..... | |

Пояснительная записка

От состояния здоровья детей во многом зависит благополучие детей любого общества.

В связи с этим чрезвычайно важно создавать оздоровительные программы для дошкольных учреждений, поскольку в этот период у ребёнка заключаются основные навыки по формированию здоровья. Прыжки на скакалках является любимым занятием для детей, но овладение прыжками на скакалке даётся очень сложно детям. Необходимо больше времени для того, что бы научить ребёнка прыгать. Овладение этими двигательными умениями должны проходить в игровой форме.

Вышеизложенные соображения определяют актуальность темы и обосновывают необходимость разработки программ формирования здоровья детей, вариантом которых и является данное руководство.

Настоящая программа является модифицированной.

По направлению деятельности, программа классифицируется как оздоровительная.

По организации - групповая.

По контингенту - по группе здоровья.

Программа рассчитана на 1 год.

Начало реализации программы 2018г.

В группу зачисляются дети старшего дошкольного возраста 5-7 лет

Наполняемость группы 15 чел.

Организация кружка:

Кружок проводится 1 раз в неделю во второй половине дня

Целевое назначение программы:

- Формирование двигательной сферы;
- Внедрение в двигательный процесс нестандартного физкультурного оборудования (скакалки, резинки);
- Создание психолого-педагогических условий развития здоровья детей;
- Готовность использования достижений физической культуры для сохранения здоровья.

Задачи образовательной деятельности.

Программа направлена на решение следующих задач:

- укрепление здоровья детей;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- развитие физических качеств и обеспечение нормального уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями и состоянием здоровья ребёнка;
- создание условий для реализации потребности в двигательной активности в повседневной жизни;
- выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы.

Тематический план:

| № | Месяц. | Тематика. |
|---|-----------|--|
| 1 | Сентябрь. | <ol style="list-style-type: none">1. Знакомство с правилами личной гигиены и профилактикой травматизма.(1 нед.)2. Связывать и развязывать скакалку. Раскачивать скакалку. (1-2 нед.)3. Перешагивать через скакалку, перепрыгивать через скакалку на двух ногах вперёд и назад, скакалка на полу. (3-4 нед.) |
| 2 | Октябрь. | <ol style="list-style-type: none">1. Вращать скакалку вокруг туловища вправо и влево. (1-2 нед.)2. Перебрасывать скакалку вперёд и назад от пяток к носкам. (3-4 нед.) |
| 3 | Ноябрь. | <ol style="list-style-type: none">1. Перебрасывать скакалку вперёд и назад от пяток к носкам, перепрыгивая её на двух ногах. (1-2 нед.)2. Прыгать через скакалку на двух ногах, вращая её вперёд, несколько раз подряд. (3-4 нед.) |
| 4 | Декабрь. | <ol style="list-style-type: none">1. Прыгать через скакалку на двух ногах, вращая её назад, несколько раз подряд. (!-2 нед.)2. Перепрыгивать через качающийся канат подскоком. |
| 5 | Январь. | <ol style="list-style-type: none">1. Игра « Перекат и подскок» (1 нед.)2. Игра « Гимнасты» (2 нед.)3. Прыжки на двух ногах, вращая её вперёд много раз подряд. (3-4 нед.) |
| 6 | Февраль. | <ol style="list-style-type: none">1. Прыжки на двух ногах, вращая её вперёд, перепрыгивая её подскоком. (1-2 нед.) |

| | | |
|----|---------------------|---|
| | | 2. Прыжки на правой и левой ноге (3-4 нед.) |
| 7 | Март. | 1. Прыжки вперёд на двух ногах в быстром темпе (1-2 нед.) 2. Прыжки через длинную скакалку на двух ногах. (3-4 нед.) |
| 8 | Апрель. | 1. Ритмические упражнения со скакалкой (1-2 нед.) 2. Игра « Перепрыгиваем через забор» (с натянутой резинкой) (3-4 нед.) |
| 9 | Май. | 1. Игра « Выше ножки от земли» (1-2 нед.) 2. Игра-соревнование « Лучший прыгун» (3 нед.) 3. Прыжки на скакалке бегом. (4 нед.) |
| 10 | Июнь, июль, август. | Закрепление различных видов прыжков. |

Результаты освоения программы:

Воспитанники должны знать:

- правила личной гигиены, профилактики травматизма;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- правила пользования инвентарём.

Уметь:

- соблюдать правила безопасности;
- технически правильно осуществлять двигательные действия конкретного вида спортивной деятельности;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения;
- выполнять контрольные упражнения на конец учебного года (май)

| Физические упражнения | Уровень развития |
|---|--|
| Перебрасывать скакалку вперёд и назад, от пяток к носкам. | 3 и меньше – низкий от 3 до 10 – средний 10 и выше - высокий |
| Прыжки на двух ногах, вращая скакалку вперёд. | 3 и меньше – низкий от 3 до 10 – средний 10 и больше - высокий |
| Прыжки на двух ногах, вращая скакалку назад. | 3 и меньше – низкий от 3 до 7 – средний 7 и больше - высокий |
| Прыжки на скакалке в движении. | до 15 сек – низкий от 15 до 40 сек. – средний от 40 и больше - высокий |

Педагогические технологии, обеспечивающие реализацию образовательного процесса:

Педагогические принципы: доступность, последовательность, систематичность, индивидуальность.

Методы и формы:

- словесные;
- наглядные;
- выполнение;
- индивидуальный подход.

Педагогические технологии:

- технология индивидуального обучения – предполагает индивидуальный подход и индивидуальную форму обучения;

- групповые технологии – предполагает общение воспитанников;
- игровые технологии – предполагает средства, направленные на развитие интереса занятиями спортивной деятельности;
- здоровьесберегающие технологии – предполагает использование нестандартного оборудования.

Обеспечение программы: Материально – техническое: спортивное оборудование (скакалки по количеству детей, верёвка длинная, резинка узкая длинная- 5 м.)

Список литературы:

1. « Развивающая педагогика оздоровления» Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2000. – 296 с.
2. « С физкультурой жить – здоровым быть» Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 240с.
3. « Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников/ Н,Ф,Дик, Е.В.Жердева. – Ростов н/ Д: Феникс, 2005. – 256с.
4. « Быть здоровыми хотим» Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада. – М.: ТЦ Сфера, 2004. – 384 с.
5. Физкультура. Первая и вторая младшие группы. Разработки занятий. 2 часть. - Изд. 2-е, переработанное. (Сост. М.А.Фисенко.- Волгоград: ИТД « Колизей». – 80 с.)
6. Школа здорового человека. Программа для ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2010. – 112с.
7. Воспитание двигательной культуры дошкольников: Учебно-методическое пособие. – М.: АРКТИ, 2005. – 108 с. (Развитие и воспитание)
8. Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно-ролевые занятия (авт.-сост. Е.И. Подольская. – Изд. 2-е, перераб. – Волгоград: Учитель, 2013. – 229 с.
9. Подвижные игры для дошкольников (Авт.-состав. И.А.Агапова, М.А. Давыдова. – М.: АРКТИ, 2008.-!52 с.)
10. Шорыгина Т.А. Беседы о здоровье: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 64 с.
- 11.Лысова В.Я., Яковлева Т.С., Зацепина М.Б., Воробьева О.И. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников. Сценарии. М.: АРКТИ, 2001 – 72 с.
- 12.Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в средней группе.-М.: МОЗАИКА_СИНТЕЗ, 2012-112с.
- 13.Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Старшая группа. Конспекты занятий.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.-128с.
- 14.Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Средняя группа. Конспекты занятий.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.-128с.

15. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду. Система работы в подготовительной к школе группе.- М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2012.-112с.
16. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергеенко Н.Н. Занятия по физической культуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты.- М.:ТЦ Сфера, 2009.-208с.
17. Картушина М.Ю. Физкультурные сюжетные занятия с детьми 5-6 лет.-М.: ТЦ Сфера, 2012.-128. (Модули программы ДОУ)
18. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты занятий и развлечений. Игры и тренинги: Пособие для для воспитателей и инструкторов по физкультуре.- М.: Издательство ГНОМ И Д, 2008.-128 с.:
19. Е.К.Воронова. Формирование двигательной активности детей 5-7 летб игры-эстафеты . Волгоград:Учитель, 2012.-127с.
20. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений: в 3 ч.(Яковлева Л.В., Юдина Р.А.-М.: Гуманитар. Изд.центр ВЛАДОС, 2004.- Ч.3. Конспекты занятий дл\ старшей и подготовительной к школе группы. Спортивные праздники и развлечения.
21. Физкультурные праздники и развлечения в детском саду. Сценарии спортивных праздников и развлечений: Пособие для педагогов ДОУ.- СПб.: « ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2009.-160с.
22. Ищенко М.Н. Физминутка для малышей- Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 250с.