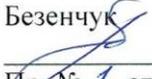


ПРИНЯТО:
Управляющим советом
ГБОУ СОШ № 4 п.г.т. Безенчук

Безенчук

О.Ю. Гурова
Пр. № 1 от 29.08.22 г.

ПРИНЯТО:
на заседании Педагогического совета
Пр. № 1 от 29.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
ГБОУ СОШ № 4 п.г.т.

Л.В. Щеховцова
Пр. № 1 от 29.08.22 г.



СОГЛАСОВАНО:

С Советом родителей
ГБОУ СОШ № 4 п.г.т. Безенчук

Е.Е. Кузнецова
Пр. № 1 от 29.08.22 г.

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
2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка

- 1.1. Актуальность и новизна программы
- 1.2. Отличительные особенности программы
- 1.3. Цель и задачи программы
- 1.4. Основные участники реализации программы
- 1.5. Нормативно-правовая основа образовательной программы
- 1.6. Особенности возрастной группы, режим занятий
- 1.7. Используемые формы организации процесса
- 1.8. Ожидаемые результаты
- 1.9. Оценка результативности программы
- 1.10. Формы подведения итогов реализации программы.

2. Организационно-педагогические основы обучения

- 2.1. Принципы реализации программы
- 2.2. Психологическое обеспечение реализации программы

3. Учебно-тематическое планирование и содержание образовательной деятельности

- 3.1. Учебно-тематический план программы
- 3.2. Содержание программы

4. Методы и приемы, используемые в процессе реализации программы

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы

- 5.1. Материально-техническое обеспечение программы
- 5.2. Методическое обеспечение программы
- 5.3. Работа с родителями

Список литературы

Пояснительная записка

1.1 Мониторинг показателей уровня здоровья, физического развития детей старшего дошкольного возраста указывает об беспокойстве педагогов, по продолжению ухудшения ряда показателей в настоящее время. По данным Е.Н.Вавиловой, Н.А.Ноткиной, М.А.Правдова, Ю.К.Чернышенко, от 30% до 40% детей старшего дошкольного возраста имеют низкий уровень физического развития. Первопричина этого лежит в современном образе жизни. Более 50% свободного времени современные дети проводят у экрана (телевизора, телефона, планшета, компьютера). Медики, педагоги и психологи признают общую для дошкольных и средних образовательных учреждений тенденцию-снижение двигательной активности детей (Ю.Ф.Змановский, М.А.РуноваС.Б.Шарманова, А.И.Федоров). Для детей дошкольного возраста уменьшение двигательной активности-прямой и очень стремительный путь к потере физического развития и здоровья. Возникает вопрос: Что же делать? Для решения этой проблемы приобретает использование новых средств пополнения и обогащения физического развития ребёнка. В этом отношении эффективным возможно будет использовать простые атрибуты и тренажеры. Скакалка является эффективным простым тренажером, который используется в НОД по физическому развитию начиная со 2-ой младшей группы. Как правило, все дети с удовольствием прыгают через скакалку, ведь это очень весело, задорно и интересно. Между тем, этот незатейливый тренажер приносит огромную пользу здоровью, поскольку:

- 1.Скакалка прекрасно развивает координацию движений, ведь без согласованной работы мышц успешно прыгать через нее затруднительно;
- 2.Прыжки развивают общую выносливость организма, укрепляют сердечно-сосудистую систему;
- 3.Прыжки со скакалкой позволяют снизить лишний вес; ради сравнения: всего 10 минут прыжков со скакалкой по энергозатратам равны пробежке длиной в 3 километра. Согласитесь, непоседливые дети с гораздо большим удовольствием попрыгают на скакалке, чем пробегут утомительный кросс;

4. Скакалка очень хорошо прорабатывает основные группы мышц: мышцы верхнего плечевого пояса, мышцы пресса (попробуйте попрыгать не напрягая живот!), мышцы ног, ягодиц, икроножные мышцы.

И это далеко не все плюсы этого чудо-тренажера. Большим преимуществом скакалки является ее доступность в плане стоимости, минимальное пространство, кроме того, скакалка проста в освоении.

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

1.2. Настоящая программа является модифицированной. Её отличительные особенности заключаются в том, что программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности;
- реализацию принципа достаточности и соответствия;
- соблюдение принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному»;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования дошкольниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1.3. Цель 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.

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.

1.4. Основные участники реализации программы.

Участниками реализации программы являются дети старшего дошкольного возраста, их родители.

1.5. Нормативно-правовая основа образовательной программы.

- Программа составлена в соответствии с нормативными документами:
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. №1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- СанПиН 2.4.1. 3049-13 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. №26);
- примерная основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой;
- основная образовательная программа дошкольного образования государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средняя общеобразовательная школа № 4 п.г.т. Безенчук муниципального района Безенчукский Самарской области, структурного подразделения «детский сад «Росинка»
- Программа развития государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средняя общеобразовательная школа № 4 п.г.т.

Безенчук муниципального района Безенчукский Самарской области, структурного подразделения «детский сад «Росинка» на период 2016-2019г.

1.6. Особенности возрастной группы, режим занятий

На седьмом году жизни у старших дошкольников происходят большие изменения в физическом, познавательном, эмоциональном и социально-личностном развитии. Двигательный аппарат у детей в возрасте 6-7 лет достаточно развит для того, чтобы они могли демонстрировать точные и скоординированные движения с учетом возникающих условий и ситуаций. Дети заинтересованы в качестве выполнения движений, проявляют волю и прикладывают усилия, когда необходимо выполнить трудное задание. В 6-7 лет старшие дошкольники способны осознанно совершать отдельные движения разными частями тела, тренируя ритмику, ловкость и грацию. Многие из них с удовольствием соревнуются в умениях со сверстниками, развивая дух соперничества. Стоит отметить, что между уровнем физической подготовки и психическим развитием ребёнка существует тесная связь. От двигательной активности будет зависеть развитие пирамидной и экстрапирамидной систем, а также интеллекта и ритмики. Дети, получающие достаточное количество физических нагрузок, отличаются высоким уровнем физического развития, демонстрируют нормальные показатели состояния центральной нервной системы и работы внутренних органов.

Данная программа составлена с учётом возрастных особенностей детей 6-7 лет и предполагает занятия во второй половине дня. Её реализация рассчитана на 33 учебные недели. Занятия проводятся 1 раз в неделю (30-35 минут), согласно СанПиН 2.4.1. 3049-13 от 15.05.2013 №26.

1.8. Ожидаемые результаты:

- высокий уровень развития основных физических качеств;
- развитие музыкально-ритмических способностей;
- снижение заболеваемости.

1.9. Оценка результативности программы.

2.1. Принципы реализации программы.

1. Принцип индивидуальности.

2. Принцип доступности.
3. Принцип систематичности.
4. Принцип активности, самостоятельности.
5. Принцип последовательности.
6. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
7. Принцип оздоровительной направленности.

3.2. Содержание программы:

Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребёнка при физических нагрузках. Части занятия естественно переходят одна в другую.

Вводная часть. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных упражнений основной части: различные виды ходьбы, бега, прохождение полосы препятствий под ритмичную музыку, суставная гимнастика, короткие игровые упражнения. Продолжительность - 4-6 минут.

Основная часть. Обучение новым упражнениям, закрепление пройденного материала: ритмические танцы, упражнения на ковриках (йога, стретчинг, упражнения с предметами), самомассаж, фитбол - аэробика, и подвижные игры. Структура основной части занятия зависит от направленности и задач занятия. Продолжительность - 15-20 минут.

Заключительная часть. Упражнения для релаксации: пластические этюды, дыхательные упражнения, самомассаж. Продолжительность - 2-5 минут.

4. Методы и приёмы, используемые в процессе реализации программы:

Практические: Организация режима двигательной активности.

Словесные: Объяснения, подвижные игры.

Наглядные: Организация соревнований, рассматривание иллюстраций, личностный пример взрослых.

5.2. Методическое обеспечение программы.

Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы проведения	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
Теоретическая подготовка	Беседа	Практический, наглядный, познавательный, эмоциональный, словесный	положение о соревнованиях, правила соревнований и судейства по прыжкам на батуте, инструкции по охране труда, видеозаписи соревнований.	опрос
Общая физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	Практический, наглядный, познавательный, эмоциональный, словесный		Контрольно-переводные испытания, тестирования.
Специальная физическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	Практический, наглядный, познавательный, эмоциональный, словесный		Контрольно-переводные испытания, тестирования.
Техническая подготовка	Учебно-тренировочное занятие	Практический, наглядный, познавательный, эмоциональный, словесный	видеозаписи выполнения прыжков и связок	Контрольно-переводные испытания, соревнования, показательные выступления
Инструкторская и судейская практика	Беседа, практическое занятие.	Практический, наглядный, познавательный, эмоциональный, словесный	видеозаписи соревнований квалифицированных акробатов	Судейство контрольно-переводных испытаний

5.3. Взаимодействие с родителями.

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.
2. Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования. К разговору с родителями привлекаются медицинские работники детского сада.
3. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т. д.).
4. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма. Работа по просвещению родителей проводится на основании опроса. В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств: информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации; инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки, деформации стопы; семинары-практикумы; «открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале, закаливающих лечебных процедур; физкультурные досуги и праздники с участием родителей.

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.	<ol style="list-style-type: none"> 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.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ритмические упражнения со скакалкой (1-2 нед.) 2. Игра « Перепрыгиваем через забор» (с натянутой резинкой) (3-4 нед.)
9	Май.	<ol style="list-style-type: none"> 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.-152 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 воспитателей и инструкторов по физкультуре.- М.: Издательство ГНОМ И Д, 2008.-128 с.:
19. Е.К.Воронова. Формирование двигательной активности детей 5-7 лет в 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 для 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.