

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
администрации муниципального образования город Новомосковск

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**«ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР»**

**РЕКОМЕНДОВАНО К ПРИНЯТИЮ**  
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ

муниципального бюджетного учреждения  
дополнительного образования

**«Детский оздоровительно-  
образовательный центр»**

**ПРОТОКОЛ**  
от «31» августа 2023 г. № 3

**УТВЕРЖДЕНО**  
ДИРЕКТОРОМ

муниципального бюджетного учреждения  
дополнительного образования

**«Детский оздоровительно-  
образовательный центр»**

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 54 к ПРИКАЗУ** от  
«31» августа 2023 г. № 71-Д

**РАБОЧАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Рост`ОК»**

*Разработана на основе дополнительной общеразвивающей  
программы «Рост`ОК»*

направленность – физкультурно-спортивная  
срок реализации – 4 года  
возраст учащихся – 3 -7 лет  
авторы-разработчики – педагоги дополнительного образования  
С.В. Наумова, С.И. Шумакова, О.А. Юрова

**Сведения о рабочей дополнительной общеразвивающей программе:**

*направленность* – физкультурно-спортивная  
*срок реализации* – 1 год  
*год реализации* – 1-й год  
*уровень программы* - базовый  
*форма реализации* – очные занятия (аудиторные и практические) с возможностью использования дистанционной формы обучения  
*педагоги, реализующие рабочую программу* – О.А.Юрова  
*возраст учащихся, осваивающих рабочую программу* – 3-4 года

**НОВОМОСКОВСК**

**2023**

**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>I. Пояснительная записка .....</b>	<b>стр. 3</b>
1.1. Направленность, вид, уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы .....	стр. 3
1.2. Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной об- щеобразовательной общеразвивающей программе .....	стр. 3
1.3. Особенности организации образовательной деятельности .....	стр. 3
1.4. Цели и задачи рабочей программы .....	стр. 3
1.5. Режим занятий в текущем учебном году .....	стр. 4
1.6. Формы занятий и их сочетания .....	стр. 4
1.7. Изменения, внесенные в дополнительную общеобразовательную обще- развивающую программу, необходимые для обучения в текущем учеб- ном году и их обоснование .....	стр. 4
1.8. Ожидаемые результаты и способы их оценки, формы проведения про- межуточной и итоговой аттестации в текущем учебном году .....	стр. 4
<b>II. Учебно-тематический план .....</b>	<b>стр. 5</b>
<b>III. Структура занятий .....</b>	<b>стр. 5</b>
<b>IV. Содержание изучаемого курса .....</b>	<b>стр. 6</b>
<b>V. Календарный учебный график .....</b>	<b>стр. 9</b>

## I. Пояснительная записка

1.1.	Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	Физкультурно-спортивная.
1.2.	Вид дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	Дополнительная общеразвивающая программа.
1.3.	Особенности организации образовательной деятельности.	<p>Год реализации – 1-й.</p> <p>Количество учебных часов по программе – 72.</p> <p>Количество учебных часов согласно расписанию – 72</p> <p>Возраст обучающихся – 3-4 года.</p> <p>Наполняемость учебных групп – 8-12 чел.</p> <p>Изменения сроков и/или времени изучения отдельных тематических блоков (разделов) – не предусмотрены.</p> <p>Обучение по рабочей программе основывается на концепции ее модульного построения, обеспечивает комплексный подход к решению задач психофизического, когнитивного, психомоторного и эмоционального развития дошкольников.</p>
1.4.	Цели и задачи рабочей программы.	<p><i>Цель рабочей программы</i> – достижение более высокого уровня социальной адаптации детей с ослабленным здоровьем и нарушениями деятельности жизненно важных систем организма – посредством развития психических функций, тонкой и крупной моторики, расширения их жизненного пространства и активизации эмоционально-волевой сферы.</p> <p><i>Обучающие задачи:</i> сформировать базовые знания о строении человека, гигиене, здоровом образе жизни.</p>

		<p><i>Воспитательные задачи:</i> сформировать практический опыт социальных отношений, стимулировать проявление межличностных взаимодействий, умение взаимодействовать со сверстниками, проявлять доброжелательное отношение при общении.</p> <p><i>Развивающие задачи:</i> способствовать гармоничному росту и развитию организма ребенка, физической и психической подготовленности к жизни; формировать телесную идентификацию и произвольную регуляцию движений.</p> <p><i>Оздоровительные задачи:</i> добиться повышения устойчивости генетических механизмов защиты и приспособления ко многим факторам и условиям жизнедеятельности, способствовать предупреждению и коррекции нарушений осанки и плоскостопия, снизить уровень заболеваемости.</p> <p><i>Конкретизация задач на 1-й год обучения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать элементарные знания о человеке.</li> <li>2. Формировать умение точно воспроизводить движения.</li> <li>3. Развивать произвольное выполнение двигательных действий.</li> <li>4. Повысить сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды.</li> <li>5. Сформировать чувство мышечной релаксации.</li> <li>6. Воспитывать честность и творческую активность.</li> </ol>
1.5.	Режим занятий в текущем учебном году.	<p>Продолжительность занятий – 30 минут (<i>1 академический час</i>).</p> <p>Количество занятий в неделю – 2.</p>
1.6.	Формы занятий и их сочетания.	<p>Занятие комбинированного типа; практическое занятие; играсоревнование, сюжетно-ролевая игра, ситуативная игра, психологический тренинг и др.</p> <p>При соблюдении принципа педагогической целесообразности возможны сочетания отдельных элементов различных форм занятий.</p>
1.7.	Изменения, внесенные в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование.	<p>В текущем учебном году содержательные изменения соответствующей дополнительной общеразвивающей программы не предусмотрены.</p>
1.8.	Ожидаемые результаты и способы их оценки, формы проведения промежуточной и итоговой аттестации в текущем учебном году.	<p><i>По окончании курса 1-го года обучения по настоящей программе предполагается достижение учащимся следующих результатов. Ребенок должен:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Иметь представление о человеке.</li> <li>2. Уметь точно воспроизводить движения по показу.</li> <li>3. Уметь произвольно выполнять двигательные действия.</li> <li>4. Снизить уровень заболеваемости.</li> </ol>

		<p>5. Уметь сознательно напрягать и расслаблять мышцы организма.</p> <p>6. Проявлять творческую активность на занятиях.</p> <p><i>Формы текущего контроля знаний учащихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– беседа;</li> <li>– наблюдение;</li> <li>– опрос.</li> </ul> <p><i>Формы промежуточной аттестации учащихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– тестирование.</li> </ul> <p><i>Формы итоговой аттестации учащихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– тестирование.</li> </ul>
--	--	--

## II. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе	
			теоретические часы	практические часы
1	2	3	4	5
1.	Вводное занятие.	1	1	
2.	Я познаю себя.	7	7	
3.	Я расту сильным.	40		40
4.	Я расту здоровым.	10		10
5.	Я расту красивым.	10		10
6.	Мониторинг.	4	1	3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>9</b>	<b>63</b>

## III. Структура занятий

*Занятие комбинированного типа традиционной формы*

1. подготовительная часть - 4 мин.

- проверка подготовки детей к занятию
- целевая установка на учебную работу
- сообщение, проверка теоретических сведений

2. основная часть – 24 мин

- непосредственное выполнение практических заданий

3. заключительная часть – 2 мин

- подведение итогов, сообщение домашнего задания

## IV. Содержание изучаемого курса

### «Базовый уровень»

#### 1. Вводное занятие (1 ч.)

##### *Теоретическая часть*

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

#### 2. Я познаю себя (7 ч.)

##### *Теоретическая часть*

##### **Элементарные знания о строении тела**

Беседы и опросы (в игровой форме) на темы:

##### **Я – маленький человек**

Почему ребенка называют маленьким человеком, когда он становится взрослым. Почему так похожи детеныши обезьяны и человека, есть ли у них различия?

##### **Моё тело**

Из чего состоит моё тело (элементарные понятия), как ухаживать за своим телом, что делать, чтобы быть сильным, здоровым, красивым.

##### **Что такое кости и мышцы, для чего они нужны?**

Элементарное описание костей и мышц, их сходства и различия, значение для организма человека.

##### **Как сделать свое тело сильным?**

Что значит быть сильным, как этого добиться, какие упражнения помогают нам становиться сильными.

##### **Сердце – мотор человека**

Что такое сердце, как оно выглядит, где располагается. Почему сердце называют мотором в организме человека?

Выполнение игровых заданий по темам бесед (Приложение 1).

#### 3. Я расту сильным (40 ч.)

##### *Теоретическая часть*

Что такое шеренга, колонна, круг.

Понятие об основных движениях, доступных человеку.

Что такое подвижные игры, зачем нужно соблюдать правила игр.

##### *Практическая часть*

##### **Построения и перестроения**

Построение в шеренгу, колонну и круг.

**Общеразвивающие упражнения**

Комплексы ОРУ без предметов; с маленькими и средними мячами (Приложение 2).

**Основные движения****Ходьба**

Обычным шагом, на носках, на пятках, в приседе, с высоким подниманием колен, с перешагиванием через предметы, с различным положением рук.

**Бег**

Бег друг за другом по кругу, змейкой между предметами, чередование бега с ходьбой, бег без остановки (50-60 секунд).

**Прыжки**

Прыжки на месте на двух ногах, подпрыгивание с доставанием предмета, прыжки через предметы разной высоты, спрыгивание с предметов высотой 25-30 см.

**Лазание, ползание**

Ползание на четвереньках, на животе по скамейкам, по гимнастическим матам, проползание в тоннели, в обручи, под предметами различной высоты. Лазание по гимнастической стенке, веревочной лестнице.

**Действия с мячом**

Прокатывание мячей друг другу, между предметами, по узкой дорожке, гимнастической скамейке, ногами в разных направлениях; метание мячей вдаль, в цель, расположенную вертикально, сбивание мячами игрушек.

**Подвижные игры**

Используются подвижные игры разной степени подвижности: «Мы весёлые ребята», «Догони мяч», «День и ночь», «Дождик пошел», «Суша-море», «Съедобное - несъедобное», «Солнышко и дождик», «Зайка ходит в гости к людям», «Катим мячик» (Приложение 3).

**4. Я расту здоровым (10 ч.)*****Теоретическая часть***

Как правильно выполнять дыхательные упражнения.

***Практическая часть*****Элементы йоги**

Часто используемые асаны (позы): «Бабочка», «Крольчонок», «Тарзан», «Дерево», «Змея», «Деревянная лошадка», «Му-мяу» (Приложение 6).

**Дыхательная гимнастика**

Упражнения: «Гуси летят», «Хомячок», «Ворона», «Качели», «Дерево на ветру», «Потягушечки», «Веселый петушок» (Приложение 7).

**5. Я расту красивым (10 ч.)*****Теоретическая часть***

Значение музыки в жизни ребенка.

***Практическая часть*****Музыкально-ритмические игры и упражнения**

Используются разработки Железновой: «Обезьянки в Лимпопо», «У жирафа», «Хлоп», «Ты хлопай вместе с нами», «Соседи».

**Имитационно-подражательные упражнения**

Упражнения: «Цыпленок», «Котенок», «Корова», «Петушок», «Аист» (Приложение 9).

**6. Мониторинг теоретической и физической подготовленности (4 ч.)*****Теоретическая часть***

Проверка теоретических знаний.

***Практическая часть***

Оценка выполнения ребенком основных движений (Приложение 10).











**Январь**

№ п/п	Содержание учебного материала	36	37	38	39	40	41	42
	дата							
1.	<b>Вводное занятие</b>							
2.	<b>Я познаю себя</b>							
2.1.	Элементарные знания о строении тела	4	5	5	4	4	4	4
3.	<b>Я расту сильным</b>							
3.1.	Построения и перестроения	2	3	3	3	3	3	3
3.2.	ОРУ							
3.3.	Основные движения	12	13	11	11	11	6	6
3.4.	Подвижные игры	5	5	5	5	3	4	3
4.	<b>Я расту здоровым</b>							
4.1.	Элементы йоги	6	3	5	6			
4.2.	Дыхательная гимнастика	1	1	1	1	2	2	2
5.	<b>Я расту красивым</b>							
5.1.	Музыкально-ритмические упражнения							
5.2.	Имитационно-подражательные упражнения					7	11	12
6.	<b>Мониторинг</b>							
	<b>Форма контроля</b>							
	<b>Примечание</b>							
		30	30	30	30	30	30	30









## Май

№ п/п	Содержание учебного материала	68	69	70	71	72
	дата					
1.	<b>Вводное занятие</b>					
2.	<b>Я познаю себя</b>					
2.1.	Элементарные знания о строении тела					
3.	<b>Я расту сильным</b>					
3.1.	Построения и перестроения					
3.2.	ОРУ			4	3	3
3.3.	Основные движения					
3.4.	Подвижные игры	11	9			
4.	<b>Я расту здоровым</b>					
4.1.	Элементы йоги	10	10			
4.2.	Дыхательная гимнастика	2	2	2	2	2
5.	<b>Я расту красивым</b>					
5.1.	Музыкально-ритмические упражнения					
5.2.	Имитационно-подражательные упражнения	7	9	4	5	5
6.	<b>Мониторинг</b>			20	20	20
7	<b>Экскурсия в детский парк</b>					
8	<b>Родительское собрание</b>					
	<b>Форма контроля</b>					
	<b>Примечание</b>					
		30	30	30	30	30