

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
администрации муниципального образования город Новомосковск

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР»

РЕКОМЕНДОВАНО К ПРИНЯТИЮ
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ

УТВЕРЖДЕНО
ДИРЕКТОРОМ

муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования

муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования

**«Детский оздоровительно-
образовательный центр»**

**«Детский оздоровительно-
образовательный центр»**

ПРОТОКОЛ
от «31» августа 2023 г. № 3

ПРИЛОЖЕНИЕ № 56 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 – 3-й год
уровень программы - базовый
*форма реализации – очные занятия (аудиторные и практические) с возможно-
стью использования дистанционной формы обучения*
педагоги, реализующие рабочую программу – О.А. Юрова
возраст учащихся, осваивающих рабочую программу – 5-6 года

НОВОМОСКОВСК

2023

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка	стр. 3
1.1. Направленность, вид, уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	стр. 3
1.2. Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной общеобразовательной 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 общеразвивающую программу, необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование	стр. 4
1.8. Ожидаемые результаты и способы их оценки, формы проведения промежуточной и итоговой аттестации в текущем учебном году	стр. 5
II. Учебно-тематический план	стр. 5
III. Структура занятий	стр. 5
IV. Содержание изучаемого курса	стр. 6
V. Календарный учебный график	стр. 9

I. Пояснительная записка

1.1.	<p>Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.</p> <p>Вид дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.</p> <p>Уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.</p>	<p>Физкультурно-спортивная.</p> <p>Дополнительная общеразвивающая программа.</p> <p>Базовый.</p>
1.2.	<p>Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.</p>	<p>Содержательный компонент изучаемого курса реализуется без изменений относительно учебного содержания соответствующей дополнительной общеразвивающей программы. Рабочей программой предусматривается обучение детей с ограниченными возможностями здоровья.</p>
1.3.	<p>Особенности организации образовательной деятельности.</p>	<p>Год реализации – 3-й.</p> <p>Количество учебных часов по программе – 72.</p> <p>Количество учебных часов согласно расписанию – 72.</p> <p>Возраст обучающихся – 5-6 лет.</p> <p>Наполняемость учебных групп – 8-15чел.</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: программа реализуется в сочетании с рядом других дополнительных общеразвивающих программ МБУДО «ДООЦ», что обеспечивает комплексный подход к решению задач психофизического, когнитивного, психомоторного и эмоционального развития дошкольников.</p>
1.4.	<p>Цели и задачи рабочей программы.</p>	<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 3-й год обучения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать знания о здоровом образе жизни. 2. Повысить уровень произвольности двигательных действий. 3. Развивать координационные (точность воспроизведения, дифференцирование пространственных, временных, силовых параметров движения, ритма, согласованности движений) и кондиционные способности (ловкость, быстроту, гибкость). 4. Продолжать формировать навык правильной осанки, способствовать профилактике плоскостопия. 5. Воспитывать смелость, отзывчивость, сознательность в ходе двигательной деятельности.
1.5.	Режим занятий в текущем учебном году.	Продолжительность занятий – 30 минут (<i>1 академический час</i>). Количество занятий в неделю – 2.
1.6.	Формы занятий и их сочетания.	Занятие комбинированного типа; практическое занятие; играсоревнование, сюжетно-ролевая игра, ситуативная игра, психологический тренинг и др. При соблюдении принципа педагогической целесообразности возможны сочетания отдельных элементов различных форм занятий.
1.7.	Изменения, внесенные в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование.	В текущем учебном году содержательные изменения соответствующей дополнительной общеразвивающей программы не предусмотрены.
1.8.	Ожидаемые результаты и способы их оценки,	<i>По окончании курса 3-го года обучения по настоящей программе предполагается достижение учащимся следующих</i>

	<p>формы проведения промежуточной и итоговой аттестации в текущем учебном году.</p>	<p><i>результатов. Ребенок должен:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Иметь представление об основах личной гигиены, закаливающих процедурах, поддержании достойного и опрятного внешнего вида. 2. Уметь сознательно и точно воспроизводить движения. 3. Приобрести навык правильной осанки. 4. Проявлять отзывчивость, сознательность, смелость в ходе двигательной деятельности. <p><i>Формы текущего контроля знаний учащихся:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 5. беседа; 6. наблюдение; 7. опрос. <p><i>Формы промежуточной аттестации учащихся:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 8. тестирование. <p><i>Формы итоговой аттестации учащихся:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 9. тестирование.
--	---	---

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.	34	–	34
4.	Я расту здоровым.	12	–	12
5.	Я расту красивым.	14	–	14
6.	Мониторинг.	4	1	3
	ИТОГО:	72	9	63

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 здоровом образе жизни

Беседы и опросы (в игровой форме) на темы:

Что такое здоровье?

Физическое и психическое здоровье, социальное благополучие.

Вредные и опасные продукты

Какие продукты могут нанести вред нашему организму? Чем опасны испорченные продукты? Все ли напитки можно пить?

Солнце, воздух и воды – наши лучшие друзья

Какие мероприятия по закаливанию можно проводить дома? Закаливание солнцем, закаливание воздухом и водой.

Надо, надо умываться по утрам и вечерам

Чтение стихотворения «Мойдодыр», гигиенические навыки, гигиена полости рта и выбор зубной щетки, уход за волосами.

Я прививок не боюсь

Для чего делают прививки? Что такое вакцина? В каких случаях нельзя делать прививки?

Практическая часть

Выполнение игровых заданий по темам бесед (Приложение 1).

3. Я расту сильным (34 ч.)

Теоретическая часть

Зачем человеку ходить, бегать, прыгать?

Что такое акробатика?

Практическая часть

Построения и перестроения

Построение в шахматном порядке, перестроение уступом, самостоятельное построение в круг,

повороты налево, направо, кругом – прыжком.

Общеразвивающие упражнения

ОРУ с предметами, без предметов и в движении (Приложение 2).

Основные движения

Ходьба

Разными способами: в приседе, с пятки на носок, на прямых ногах, со сменой положения рук, с хлопками, с изменением темпа.

Бег

Бег на носках с высоким подниманием коленей, с захлестыванием голени, с разным положением рук, с изменением темпа, змейкой между расставленными предметами, непрерывный бег в течение 1,5-2 минут.

Прыжки

На двух ногах на месте: вперед – назад, влево – вправо, попеременно на левой и правой ноге. С продвижением вперед на 3-4 метров, прыжки на двух ногах через 5-6 предметов высотой 15-20 см., запрыгивание на возвышение (до 20 см.), спрыгивание с высоты (20-30 см.), прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Лазание, ползание

Ползание на животе, переползание через несколько предметов подряд, ползание на четвереньках змейкой между предметами, подтягивание на скамейке на коленях, проползание под скамейкой, лазание по гимнастической стенке, канату, веревочной лестнице.

Действия с мячом

Обучение броскам и ловле мяча, ведению мяча на месте, метанию в цель, расположенную горизонтально, прокатывание мяча между предметами.

Гимнастика и элементы акробатики

Обучение группировке, перекатам в группировке, простейшим акробатическим связкам.

Подвижные игры

Используются игры разной степени подвижности: «Рыбаки и рыбки», «Бездомный заяц», «Ловишки с ленточками», «Светофор», «Найди цвет», «Сбей кеглю», «Дедушка водяной», игры с парашютом (Приложение 3).

Развитие физических качеств

Упражнения для развития быстроты: перебежки, бег со сменой скорости, наперегонки.

Упражнения для развития ловкости: разновидности ходьбы и бега с изменением направления, темпа и ритма движения, упражнения с мячами.

Упражнения для развития гибкости: специальные комплексы для развития гибкости.

4. Я расту здоровым (12 ч.)

Теоретическая часть

Как йога, дыхательная гимнастика помогают нам быть здоровыми?

Что такое плоскостопие?

Практическая часть

Корректирующая гимнастика

Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия, сюжетные корректирующие комплексы (Приложение 4).

Элементы йоги

Часто употребляемые асаны (позы): «Пёс в землю нос», «Змея», «Верблюд», «Бабочка», «Тарзан», «Полярный мишка», «Круть-верть», «Черепашка», «Мирное дыхание», «Аист». А также специально разработанные комплексы детской йоги (Приложение 5).

Дыхательная гимнастика

Упражнения: «Окно и дверь», «Обдуваем плечи», «Надуй шарик», «Жук», «Боевой клич индейцев»; и изученные на первом и втором годах обучения (Приложение 7).

5. Я расту красивым (14 ч.)***Теоретическая часть***

Ваши любимые песни.
Виды музыкальных движений.

Практическая часть***Элементы хореографии***

Основные позиции, махи, полуприседы, кружения, повороты.

Музыкально-ритмические упражнения

«Веселая зарядка», «Сороконожка», «Ты похлопай вместе с нами», «Танец Стрекотуши», «Хлоп», «Бубен».

Танцевальные игры

«Птичий рынок», «Пятка-ухо-нос», «Танцуем сидя», «Топотушки», «Ходим в шляпах» (Приложение 8).

Имитационно-подражательные упражнения

Упражнения: «Кенгуру», «Лошадка», «Лягушка», «Паучок», «Рыбка», «Колобок» и изученные на первом и втором годах обучения (Приложение 9).

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

Проверка теоретических знаний.

Практическая часть

Оценка выполнения основных движений, тестирование физических качеств (бег 7 м., бег змейкой между предметами, бросок мяча из-за головы, тесты по корректирующей гимнастике) (Приложение 10).

Январь

№ п/п	Содержание учебного материала	36	37	38	39	40	41	42
	дата							
	теория							
1.	Вводное занятие							
2.	Я познаю себя							
2.1.	Элементарные знания о здоровом образе жизни	4	5	5	4	4	4	4
	практика							
3.	Я расту сильным							
3.1.	Построения и перестроения	2	1	1	2	1	2	1
3.2.	ОРУ							
3.3.	Основные движения							
3.4.	Гимнастика и элементы акробатики							
3.5.	Подвижные игры							
3.6.	РДК							
4.	Я расту здоровым							
4.1.	Корректирующая гимнастика							
4.2.	Элементы йоги	4	4	4	4	4	5	5
4.3.	Дыхательная гимнастика	2	1	2	1	2	1	1
5.	Я расту красивым							
5.1.	Элементы хореографии	4	4	4	4	4	5	5
5.2.	Музыкально-ритмические упражнения							
5.3.	Танцевальные игры	11	7	6	7	7	5	7
5.4.	Имитационно-подражательные упражнения	3	8	8	8	8	8	7
6.	Мониторинг							
	Форма контроля							
	Примечание							
		30	30	30	30	30	30	30

Май

№ п/п	Содержание учебного материала	68	69	70	71	72
	дата					
	теория					
1.	Вводное занятие					
2.	Я познаю себя					
2.1.	Элементарные знания о здоровом образе жизни					
	практика					
3.	Я расту сильным					
3.1.	Построения и перестроения					
3.2.	ОРУ					
3.3.	Основные движения					
3.4.	Гимнастика и элементы акробатики					
3.5.	Подвижные игры					
3.6.	РДК					
4.	Я расту здоровым					
4.1.	Корректирующая гимнастика	15	15			
4.2.	Элементы йоги					
4.3.	Дыхательная гимнастика	2	2	2	2	2
5.	Я расту красивым					
5.1.	Элементы хореографии					
5.2.	Музыкально-ритмические упражнения	3	3	8	8	8
5.3.	Танцевальные игры	5	5			
5.4.	Имитационно-подражательные упражнения	5	5			
	Спорт.праздник					
	Родительское собрание					
6.	Мониторинг			20	20	20
	Форма контроля					
	Примечание					
		30	30	30	30	30