

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 № 57 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 – 4-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 – 6-7 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 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
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.	Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	Физкультурно-спортивная.
	Вид дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	Дополнительная общеразвивающая программа.
	Уровень дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.	Базовый.
1.2.	Особенности обучения в текущем учебном году по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.	Содержательный компонент изучаемого курса реализуется без изменений относительно учебного содержания соответствующей дополнительной общеразвивающей программы. Рабочей программой предусматривается обучение детей с ограниченными возможностями здоровья.
1.3.	Особенности организации образовательной деятельности.	<p>Год реализации – 4-й.</p> <p>Количество учебных часов по программе – 72.</p> <p>Количество учебных часов согласно расписанию – 72.</p> <p>Возраст обучающихся – 6-7 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.	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</p>

		<p>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 4-й год обучения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать знания о физической культуре, ее значении в жизни человека, о безопасности жизнедеятельности. 2. Формировать положительное отношение к физической культуре. 3. Приучать к самоконтролю за осанкой и рациональному положению тела в различных исходных положениях. 4. Развивать координационные и кондиционные способности. 5. Научить выполнять элементарные танцевальные движения под музыку.
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; игра-соревнование, 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 4-го года обучения по настоящей программе предполагается достижение учащимся следующих результатов. Ребенок должен:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Иметь представление о физической культуре, ее значении в жизни человека, о безопасности жизнедеятельности.

	<p>2. Уметь осуществлять самоконтроль за осанкой в различных исходных положениях.</p> <p>3. Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами в различных условиях.</p> <p>4. Повысить уровень индивидуальных показателей.</p> <p>5. Свободно выполнять элементарные танцевальные движения.</p> <p><i>Формы текущего контроля знаний учащихся:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. беседа; 2. наблюдение; 3. опрос. <p><i>Формы промежуточной аттестации учащихся:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. тестирование. <p><i>Формы итоговой аттестации учащихся:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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.	38	–	38
4.	Я расту здоровым.	12	–	12
5.	Я расту красивым.	10	–	10
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

Знания о физической культуре, ее значении в жизни человека, безопасности жизнедеятельности

Беседы и опросы (в игровой форме) на темы.

«Мой друг физкультура»

Что такое физкультура, ее значение в жизни человека. Физические упражнения.

«Веселая зарядка»

Что такое зарядка, когда ее нужно проводить. Какие упражнения можно использовать для зарядки, значение утренней гигиенической гимнастики.

«Быстрее, выше, сильнее»

Основные физические качества. Для чего они необходимы человеку. Как развивать физические качества.

«Можно ли быть здоровым, не занимаясь физкультурой?»

Как связаны между собой понятия здоровье и физкультура? Влияние физкультуры на самочувствие, настроение человека.

«Безопасность моей жизни»

Как я могу сделать свою жизнь безопасной? Правила безопасного поведения на улице, с незнакомыми людьми, дома.

«Оказание первой помощи»

Что делать при ушибах, вывихах и растяжениях; помощь при кровотечениях.

Практическая часть

Выполнение игровых заданий по темам бесед (Приложение 1).

3. Я расту сильным (38 ч.)

Теоретическая часть

Приемы страховки и само страховки на занятиях.

Как самостоятельно развивать себя физически.

Национальные подвижные игры.

Практическая часть

Построения и перестроения

Самостоятельно строиться в колонну, шеренгу, в два и более круга, перестраиваться из одной колонны в две. Размыкаться на вытянутые вперед руки в колонне, на вытянутые в стороны руки в кругу и шеренге.

Общеразвивающие упражнения

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

Основные движения

Ходьба

Разными способами: приставными шагами, шагом скрестно, на внешней стороне стопы, со сменой положения рук, в колонне по одному, 3-4 метра с закрытыми глазами, спиной вперед, с изменением темпа.

Бег

Бег мелким и широким шагом, с преодолением препятствий, с выведением прямых ног вперед, спиной вперед, бег в колонне по одному, непрерывный бег в течение 2 минут.

Прыжки

На двух ногах на месте: ноги скрестно – ноги врозь, одна нога вперед – другая назад, сериями по 30-40 прыжков. С продвижением вперед на 5-6 метров, прыжки на двух ногах через 5-6 предметов высотой 15-20 см., запрыгивание на возвышение (до 25 см.), спрыгивание с высоты (30-35 см.), прыжки через длинную вращающуюся скакалку, прыжки через короткую скакалку с вращением ее вперед и назад.

Лазание, ползание

Ползание на четвереньках 3-4 м. с толканием головой мяча, ползание на животе, назад по скамейке, опираясь на предплечья и колени, проползание под предметами различной высоты, чередование ползания с другими видами движений, лазание по гимнастической стенке, канату, веревочной лестнице.

Действия с мячом

Обучение следующим действиям с мячом: подбрасывание и ловля мяча на месте, 10 раз, метание в цель, расположенную на разном расстоянии и высоте, сбивание кеглей, ведение мяча на месте и в движении.

Гимнастика и элементы акробатики

Кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, мост, акробатические связки из 3-5 элементов.

Подвижные игры

«Белые медведи», «Воробьиное сердце», «Космонавты», «Охотники и утки», «Горячая картошка», «Падающая палка», «Тик-так-тук», «Кричалка-шепталка-молчанка», «Падающая палка», игры с парашютом (Приложение 3).

Развитие физических качеств

Упражнения для развития быстроты: перебежки, бег на время, наперегонки, приставными шагами. 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 сохранять здоровье в течение жизни?

Что такое профилактика заболеваний?

Что такое психогимнастика?

Практическая часть

Корректирующая гимнастика

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

Элементы йоги

Часто используемые асаны: «Серия герой», «Кренделек», «Орел», «Корова», «Стойка на руках», «Стойка на лопатках», «Саранча», «Рыбка», «Р-рычание» (Приложение 6).

Дыхательная гимнастика

Упражнения: «Волна», «Ножницы», «Парящие бабочки», «Нырять за жемчугом», «Трубач», «Каша кипит», «Воздушный шарик» и изученные на предыдущих годах обучения (Приложение 7).

Психогимнастика

Упражнения: «Слон», «Сова», «Ленивый робот», «Крюки», «Замри», «Слушай хлопки», «Запомни движения» (Приложение 5).

5. Я расту красивым (10 ч.)

Теоретическая часть

Элементарные знания о музыке.

Музыкальная азбука.

Практическая часть

Элементы хореографии

Основные позиции, махи, полуприседы, кружения, повороты.

Музыкально-ритмические упражнения

«Танец с помпонами», «Танец с ленточками», «Лимпопо», «Попрыгаем», «Каблучок», «Мы скакали», «Пузырь», «Соседи», «Хлоп».

Танцевальные игры

«Народные танцы», «Лес», «Платочек», «Музыкальные обручи» (Приложение 8).

Имитационно-подражательные упражнения

Упражнения: «Пингвин», «Лиса», «Птица», «Волк», «Обезьянка», «Крокодил», «Маугли»; и изученные на предыдущих годах обучения (Приложение 9).

6. Мониторинг теоретической и физической подготовленности (4 ч.)

Теоретическая часть Проверка теоретических знаний.

Практическая часть

Тестирование физических качеств, 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.	Знания о физической культуре, ее значении в жизни человека, безопасности жизнедеятельности	4	4	4	4	4	5	5
	практика							
3.	Я расту сильным							
3.1.	Построения и перестроения	2	2	2	1	1	1	1
3.2.	ОРУ							
3.3.	Основные движения							
3.4.	Гимнастика и элементы акробатики	15	15	15	5			
3.5.	Подвижные игры		1	6		5	4	4
3.6.	РДК							
4.	Я расту здоровым							
4.1.	Корректирующая гимнастика				15	15	15	15
4.2.	Элементы йоги							
4.3.	Дыхательная гимнастика	4	3	3				
5.	Я расту красивым							
5.1.	Элементы хореографии							
5.2.	Музыкально-ритмические упражнения	5	5		5	5	5	5
5.3.	Танцевальные игры							
5.4.	Имитационно-подражательные упражнения							
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.	Знания о физической культуре, ее значении в жизни человека, безопасности жизнедеятельности					
	практика					
3.	Я расту сильным					
3.1.	Построения и перестроения	5				5
3.2.	ОРУ					
3.3.	Основные движения	10	10			
3.4.	Гимнастика и элементы акробатики					
3.5.	Подвижные игры			10	10	
3.6.	РДК					
4.	Я расту здоровым					
4.1.	Корректирующая гимнастика					
4.2.	Элементы йоги					
4.3.	Дыхательная гимнастика	2	3			5
4.4.	Психогимнастика	10	10			
5.	Я расту красивым					
5.1.	Элементы хореографии					
5.2.	Музыкально-ритмические упражнения					
5.3.	Танцевальные игры		5			
5.4.	Имитационно-подражательные упражнения	3	2			
	Спорт. праздник					
	Родительское собрание					
6.	Мониторинг			20	20	20
	Форма контроля					
	Примечание					
		30	30	30	30	30