

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 № 53 к ПРИКАЗУ
от «31» августа 2023 г. № 71-Д

РАБОЧАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Росток»

*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
разработчики – С.В. Наумова, педагог дополнительного образования
педагоги, реализующие рабочую программу – С.В. Наумова, О.А. Юрова,
С.И. Шумакова
возраст учащихся, осваивающих рабочую программу – 4-5 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. 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.	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 – 2-й.</p> <p>Количество учебных часов по программе – 72.</p> <p>Количество учебных часов согласно расписанию – 73.</p> <p>Возраст обучающихся – 4-5 лет.</p> <p>Наполняемость учебных групп – 8-10 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: 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 человека, гигиене, здоровом образе жизни.</p> <p><i>Воспитательные задачи:</i> сформировать практический опыт</p>

		<p>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 2-й год обучения:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Формировать элементарные знания о строении и функциях организма. 2. Развивать произвольное выполнение двигательных действий. 3. Развивать базовые двигательные способности и качества (ловкость, быстроту, гибкость). 4. Формировать навык правильной осанки, способствовать правильному формированию сводов стопы. 5. Воспитывать творческую активность, честность, любознательность, доброжелательное отношение к окружающим.
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 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 обучения по настоящей программе предполагается достижение учащимся следующих результатов.</i></p> <p><i>Ребенок должен:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Иметь представление о строении и функциях организма. 2. Уметь произвольно выполнять двигательные действия. 3. Овладеть базовыми двигательными действиями и повы-

		<p>силь индивидуальные физические показатели в ловкости, быстроте и гибкости.</p> <p>4. Приобрести навык правильной осанки под контролем (у зеркала, стены).</p> <p>5. Проявлять любознательность и доброжелательное отношение к окружающим.</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	
			теоретиче- ские часы	практиче- ские часы
1	2	3	4	5
1.	Вводное занятие.	1	1	–
2.	Я познаю себя.	7	7	–
3.	Я расту сильным.	36	–	36
4.	Я расту здоровым.	12	–	12
5.	Я расту красивым.	12	–	12
6.	Мониторинг.	4	1	3
7.	Родительское собрание	1	1	-
	ИТОГО:	73	10	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

Беседы и опросы (в игровой форме) на темы:

Из чего состоит моё тело

Какие системы и органы есть в моём теле, их основные функции. Что будет, если какой-нибудь орган заболеет? Как нужно заботиться о своем теле?

Что помогает мне двигаться и жить?

Что такое движение, зачем человеку двигаться? Какие системы организма помогают двигаться? Каким образом это получается? Что будет, если двигаться очень мало или совсем не двигаться?

Зачем человеку сердце и сосуды?

Какие функции выполняют в организме сердце и сосуды, где они располагаются, что такое кровь, как кровь течет по сосудам. Что делать, чтобы сердце и сосуды были здоровы?

Как человек дышит?

С помощью каких органов человек дышит, как они функционируют (элементарные понятия), где располагаются. Зачем человеку дышать, сколько можно продержаться без дыхания?

Почему мы хотим есть и пить?

Почему всем людям необходимо есть и пить каждый день? Какую пользу пища приносит организму? Чем нужно питаться маленьким детям?

Практическая часть

Выполнение игровых заданий по темам бесед (Приложение 1).

3. Я расту сильным (36 ч.)

Теоретическая часть

Виды построений

Описание инвентаря, который используется на занятиях

Что такое ловкость, быстрота, гибкость?

Практическая часть

Построения и перестроения

Строиться самостоятельно в колонну, круг, по парам, равняться по ориентирам, поворачиваться направо, налево, кругом.

Общеразвивающие упражнения

Комплексы ОРУ без предметов; с цветными шариками; с мячами; с помпонами (Приложение 2).

Основные движения**Ходьба**

Обычным шагом, на носках, на пятках, в приседе и полуприседе, с высоким подниманием колен, приставными шагами, с выносом прямой ноги, с перешагиванием через предметы, с различным положением рук.

Бег

Бег по кругу на носках, с высоким подниманием коленей, бег врассыпную, бег змейкой вокруг предметов, бег со сменой направляющего, непрерывный бег 1-1,5 минуты.

Прыжки

На двух ногах на месте, с поворотом кругом, прыжки с продвижением вперед, прыжки в длину с места, из обруча в обруч, спрыгивание с предметов (высота 30-40 см.).

Лазание, ползание

Ползание на четвереньках, на животе по скамейкам, по гимнастическим матам, проползание в тоннели, в обруч, под предметами различной высоты. Перелазание через предметы. Лазание по гимнастической стенке, веревочной лестнице, канату.

Действия с мячом

Прокатывание мяча змейкой между предметами, по прямой линии, броски через скамейку, подбрасывание мяча и ловля с отскоком об пол, метание вдаль.

Подвижные игры

Используются игры разной степени подвижности: «У медведя во бору», «Пузырь», «Кот и мыши», «Смелые мышки», «Ходим-бегаем-стоп», «Лес, болото, море», «Море волнуется», «Медведь», «Летает – не летает» (Приложение 3).

Развитие физических качеств

Упражнения для развития ловкости: ходить и бегать между предметами, пролезать под веревкой, скамейкой, выполнять общеразвивающие упражнения с мелкими предметами
Упражнения для развития быстроты: бег по сигналу, наперегонки, вдогонку за мячом,
Упражнения для развития гибкости: специальные комплексы для развития гибкости.

4. Я расту здоровым (12 ч.)***Теоретическая часть***

Что такое осанка?

В чем польза йоги для детей?

Как правильно дышать?

Практическая часть**Корректирующая гимнастика**

Упражнения для формирования навыка правильной осанки, укрепление мышц спины и живота, профилактика плоскостопия; сюжетные корректирующие комплексы (Приложение 4).

Элементы йоги

«Гора», «Дерево», «ЧайничкОм», «Аист», «Ящерица», «Пес в землю нос», «Змея», «Тарзан»,

«Крольчонок», «Бутерброд», «Му-мяу» (Приложение 5).

Дыхательная гимнастика

Упражнения: «Сова», «Снегопад», «Подуй на одуванчик», «Курочка», «Часы», «Насос», «Едет-едет паровоз» и изученные на первом году обучения (Приложение 7).

5. Я расту красивым (12 ч.)

Теоретическая часть

Что такое ритм?

Как выполнять движения под музыку?

Практическая часть

Музыкально-ритмические игры и упражнения

Используются разработки Железновой: «Обезьянки в Лимпопо», «У жирафа», «Хлоп», «Ты похлопай вместе с нами», «Соседи», «Танец червяков», «Сороконожка».

Танцевальные игры

«1-2-3 повтори», «В мире животных», «Хоровод», «Веселые мартышки» (Приложение 8).

Имитационно-подражательные упражнения

Используются следующие упражнения: «Мышка», «Утенок», «Белка», «Заяц», «Медведь», «Разведчик» (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 на 7 м., бег змейкой между предметами, бросок набивного мяча) (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 строении тела	4	5	5	4	4	4	4
	ПРАКТИКА							
3.	Я расту сильным							
3.1.	Построения и перестроения	2	3	2	2	2	2	2
3.2.	ОРУ		5	5	5	5	5	5
3.3.	Основные движения	5	5	5	5	5	5	
3.4.	Подвижные игры	5			5	5		
3.5.	РДК							
4.	Я расту здоровым							
4.1.	Элементы йоги	10	10	10				
4.2.	Дыхательная гимнастика	1	2		1	2	2	2
5.	Я расту красивым							
5.1.	Музыкально-ритмические упражнения							
5.2.	Танцевальные игры	3		3	8	4	9	13
5.3.	Имитационно-подражательные упражнения					3	3	4
		30	30	30	30	30	30	30
6.	Мониторинг Форма контроля Примечание							

Май

№ п/п	Содержание учебного материала	68	69	70	71	72	73
	ДАТА						
	ТЕОРИЯ						
1.	Вводное занятие						
2.	Я познаю себя						
2.1.	Элементарные знания о строении тела						
	ПРАКТИКА						
3.	Я расту сильным						
3.1.	Построения и перестроения			2	2	6	
3.2.	ОРУ						
3.3.	Основные движения			5	5		
3.4.	Подвижные игры						
3.5.	РДК						
4.	Я расту здоровым						
4.1.	Корректирующая гимнастика	15	15				
4.2.	Дыхательная гимнастика			3	3	4	
5.	Я расту красивым						
5.1.	Музыкально-ритмические упражнения	15	15				
5.2.	Имитационно-подражательные упражнения						
	Спорт.праздник						
	Родительское собрание						30
6.	Мониторинг			20	20	20	
	Форма контроля						
	Примечание						
		30	30	30	30	30	30