

Комитет по образованию  
администрации муниципального образования город Новомосковск

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-образовательный центр»

**РЕКОМЕНДОВАНО К ПРИНЯТИЮ**

**УТВЕРЖДЕНО**

ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ  
муниципального бюджетного учреждения  
дополнительного образования  
«Детский оздоровительно –  
образовательный центр»

ДИРЕКТОРОМ  
муниципального бюджетного учреждения  
дополнительного образования  
«Детский оздоровительно –  
образовательный центр»

**ПРОТОКОЛ**  
от «30» августа 2024 г. № 3

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 51 к ПРИКАЗУ**  
от «02» сентября 2024 г. № 58-Д

**РАБОЧАЯ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Рост'ОК»**

**Разработана на основе дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «Рост'ОК»**

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

**Сведения о рабочей дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе:**

**направленность – физкультурно-спортивная  
срок реализации – 4 года  
год реализации – 3-й год  
уровень программы - стартовый  
форма реализации – очные занятия (аудиторные и практические) с воз-  
можностью использования дистанционной формы обучения  
педагог, реализующий рабочую программу О.А. Юрова, педагог дополни-  
тельного образования  
возраст учащихся, осваивающих рабочую программу – 5-6 лет**

НОВОМОСКОВСК  
2024

## 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 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
<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.	<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 общеобразовательная общеразвивающая программа.</p> <p>Стартовый</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"> <li>1. Формировать знания о здоровом образе жизни.</li> <li>2. Повысить уровень произвольности двигательных действий.</li> <li>3. Развивать координационные (точность воспроизведения, дифференцирование пространственных, временных, силовых параметров движения, ритма, согласованности движений) и кондиционные способности (ловкость, быстроту, гибкость).</li> <li>4. Продолжать формировать навык правильной осанки, способствовать профилактике плоскостопия.</li> <li>5. Воспитывать смелость, отзывчивость, сознательность в ходе двигательной деятельности.</li> </ol>
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"> <li>1. Иметь представление об основах личной гигиены, закаливающих процедурах, поддержании достойного и опрятного внешнего вида.</li> <li>2. Уметь сознательно и точно воспроизводить движения.</li> <li>3. Приобрести навык правильной осанки.</li> <li>4. Проявлять отзывчивость, сознательность, смелость в ходе двигательной деятельности.</li> </ol> <p><i>Формы текущего контроля знаний учащихся:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. беседа;</li> <li>6. наблюдение;</li> <li>7. опрос.</li> </ol> <p><i>Формы промежуточной аттестации учащихся:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8. тестирование.</li> </ol> <p><i>Формы итоговой аттестации учащихся:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>9. тестирование.</li> </ol>
--	---	---

## 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
	<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 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							
	<b>теория</b>							
1.	<b>Вводное занятие</b>							
2.	<b>Я познаю себя</b>							
2.1.	Элементарные знания о здоровом образе жизни	4	5	5	4	4	4	4
	практика							
3.	<b>Я расту сильным</b>							
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.	<b>Я расту здоровым</b>							
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.	<b>Я расту красивым</b>							
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.	<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					
	<b>теория</b>					
1.	<b>Вводное занятие</b>					
2.	<b>Я познаю себя</b>					
2.1.	Элементарные знания о здоровом образе жизни					
	практика					
3.	<b>Я расту сильным</b>					
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.	<b>Я расту здоровым</b>					
4.1.	Корректирующая гимнастика	15	15			
4.2.	Элементы йоги					
4.3.	Дыхательная гимнастика	2	2	2	2	2
5.	<b>Я расту красивым</b>					
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.	<b>Мониторинг</b>			20	20	20
	<b>Форма контроля</b>					
	<b>Примечание</b>					
		30	30	30	30	30