

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Александровская средняя общеобразовательная школа»**

Директор МБОУ
«Александровская СОШ»
_____ Нарутдинова Е.В.

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по ВР
Гусева А.Н. _____

« 02» сентября 2024 г

«02» сентября 2024 г

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Формула здоровья»**

Направленность – физкультурно-спортивная
Уровень программы – базовый
Программа рассчитана на детей 5-7 лет
Срок реализации программы – 1 год

Составитель: Яковлева Наталья Игоревна,
учитель физической культуры

с. Александровское,
2024-2025 уч. год

Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе материалов программы «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, и программы «Физическая культура дошкольникам» Л.И. Пензулаевой, а также с элементами программы «Школа мяча» Н.И. Николаевой. Программа обеспечивает всестороннее развитие физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей дошкольного возраста.

Рабочая программа кружка рассчитана для детей 5-7 лет и направлена на формирование у дошкольников представлений о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни и установок на заботу о своем здоровье, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Программа рассчитана на 1 год обучения. В учебном плане реализуется по 34 часа учебных занятий по 25 - 30 мин. Занятия проводятся 1 раза в неделю.

Нормативные документы

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

Конституция РФ, ст. 43, 72.

Конвенция о правах ребенка (1989 г.)

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

«Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования».

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155

• Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 года N 1014 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования».

• Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СанПиН 2.4.3648-20 (утвержден Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28)

Направленность

Программа осуществляется в рамках физкультурно-спортивной направленности и нацелена на укрепление здоровья, развитие физических, духовных сил, обогащение новыми впечатлениями детей - дошкольников.

Актуальность программы.

Проблема воспитания здорового поколения приобретает все большую актуальность. В соответствии с законом РФ «Об образовании» здоровье детей отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в области образования.

Актуальность предлагаемой программы определяется потребностью детей и их родителей (законных представителей) в программах, направленных на пропаганду здорового образа жизни, развития двигательной активности детей посредством игры

Новизна программы.

Новизна настоящей программы состоит в том, что впервые на территории с. Александровское для воспитанников учреждений дошкольного образования предлагается краткосрочная ознакомительная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности. Новизна также определяется повышенным интересом в настоящее время к проблеме физического развития детей дошкольного возраста и заключается в организации занятости детей в летний период времени.

Цель:

Основными целями данной программы являются - содействие правильному физическому развитию детей, укрепление их здоровья, формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия и коррекция дефектов осанки и свода стопы (если они уже есть), а также формирование мотивации к здоровому образу жизни и стремления к соблюдению правильных навыков осанки. Совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств, а также овладение детьми действиями с мячом на более высоком уровне, умением играть в спортивные игры с мячом, развитие у дошкольников «чувства мяча».

Задачи:

1. Обучать двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. Формировать умение детей в самостоятельной организации двигательной деятельности под музыку;
3. Закреплять навыки основных видов движений: ходьбы, прыжков, бега, ползания, метания, статического равновесия;
4. Улучшать музыкальную и двигательную память детей;
5. Расширять двигательный опыт детей;

Развивающие:

1. Развивать двигательную активность детей.
2. Формировать правильную осанку.
3. Укреплять костно–мышечный корсет, сердечно – сосудистую, дыхательную систему.
4. Развивать координацию движений.
5. Развивать основные физические качества, координационные, ритмические способности.
6. Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.
7. Развивать подвижность в суставах, формировать свод стопы.

Воспитательные:

1. Формировать интерес детей к систематическим занятиям физическими упражнениями.
2. Способствовать гармоничному развитию личности.
3. Воспитывать взаимную ответственность, возможность самоутверждения, уверенность, инициативность.

Отличительные особенности программы.

Главной особенностью дополнительной общеразвивающей программы «Формула здоровья» является построение занятий в игровой форме, с опорой на наглядно-предметное мышление, т.к. ведущий вид деятельности дошкольников – это игра. Януш Корчак говорил, что игра – не столько стихия, сколько единственная область, где ребёнку предоставляется более или менее широкая инициатива. Лишь в играх ребенок чувствует себя до некоторой степени независимым.

Программа имеет практическую значимость, которая заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению.

Данная программа рассчитана на детей 5-7 лет, срок реализации данной программы – 1 год.

Планируемые результаты

При успешном освоении программы в старших группах планируется достижение следующих результатов.

В конце учебного года дети должны уметь:

Проявлять интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях, проявлять желание участвовать в играх-соревнованиях и играх- эстафетах.

Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.

Лазить по гимнастической стенке с изменением темпа, запрыгивать на предмет (высота 20 см)

Прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см, прыгать через короткую и длинную скакалку.

Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском.

Бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной – двумя руками, отбивать мяч на месте не менее 10 раз.

Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие, уметь перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом.

Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр

Следить за правильной осанкой.

Учебный план

1	упражнения на развитие гибкости	8 часов
2	упражнения на координацию движения.	10 часов
3	силовые упражнения	8 часов
4	движения, направленные на укрепления мышечного корсета спины	8 часов
5	подвижные игры	8 часов
Итого часов		34 ч

Содержание программы

Общая физическая подготовка (кратко – ОФП) – занятия, направленные на укрепление и растяжку всех групп мышц, улучшение состояния суставов и профилактику развития заболеваний опорно-двигательного аппарата, среди которых тот самый сколиоз, диагностируемый сегодня все чаще. ОФП можно назвать своеобразным детским фитнесом. Программа занятий строится так, чтобы обеспечить гармоничное физическое развитие, укрепить здоровье и добиться улучшения показателей:

- быстроты;
- ловкости движений;
- силы;
- гибкости;
- выносливости;
- координации движений.

грамотно построенные занятия, в которых каждое последующее упражнений дополняет предыдущее, позволяет оказать комплексное воздействие на тело ребенка, благодаря чему формируется крепкий фундамент для последующих занятий спортом.

Записаться на ОФП в первую очередь нужно тем, кто:

- часто болеет простудными заболеваниями;
- имеет патологии позвоночника, нарушения осанки;

· имеет лишний вес или даже ожирение;

Комплекс упражнений:

1) упражнения на развитие гибкости (для снижения травматизма у детей, для успешного освоения различных движений, для корректировки мышечного баланса, улучшение осанки). Акробатические упражнения на гимнастических матах, упражнения для растяжения суставов, статические и динамические упражнения на растягивание

2) упражнения на координацию движения. хождение по прямой линии, бег змейкой, упражнение на правой и левой ноге, упражнения в умении держать равновесие, кувырки и перекуты на матах, прыжки на одной ноге, перепрыгивания через предметы, работа с предметами (мячи, скакалки)

силовые упражнения (для формирования у детей выносливости, правильной осанки, для развития физических качеств таких как, например, способность успешно выполнять двигательные действия на соревнованиях, эстафетах и т.п.). подъем туловища, упражнение планка в различных и.п., приседания, длительные прыжки, выпрыгивания

4) движения, направленные на укрепления мышечного корсета спины. Упражнение «пресс», упражнения для спины на гимнастической скамейке, упражнения на шведской стенке

5) подвижные игры (для развития внимания, быстроты реакции, ловкости).

Календарно- тематическое планирование

№	Тема занятий	Кол-во часов
1	Упражнения на развитие силы и гибкости	1
2	Упражнение на развитие ловкости с предметами	1
3	Различные виды бега	1
4	Прыжковые упражнения	1
5	Упражнения на метание	1
6	Тренировка с мячом	1
7	Различные виды лазания	1
8	Подвижные игры	1
9	Эстафеты с предметами	1
10	Подвижные игры на внимание	1
11	Упражнение на развитие ловкости с предметами	1
12	Упражнения на координацию движения	1
13	Различные виды бега	1
14	Прыжковые упражнения	1
15	Упражнения на метание	1
16	Тренировка с мячом	1
17	Различные виды лазания	1
18	Акробатические упражнения	1
19	Эстафеты	1
20	Подвижные игры на развитие ловкости	1
21	Акробатические упражнения	1
22	Различные виды лазания	1
23	Различные виды бега	1
24	Прыжковые упражнения	1
25	Упражнения на метание	1
26	Упражнение на развитие ловкости с предметами	1
27	Различные виды лазания	1
28	Эстафеты с предметами	1

29	Подвижные игры на развитие быстроты реакции	1
30	Игры с предметами	1
31	Прыжковые упражнения	1
32	Гимнастические упражнения	1
33	Различные виды бега	1
34	Контрольное занятие	1

Материально — техническое обеспечение

В соответствии с ФГОС, материально-техническое обеспечение Программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы), средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации Программы.

Шведская стенка; Гимнастические скамейки, Гимнастические палки длинные и короткие; Маты; Коврики, дорожки массажные, со следами, Канат; Корзина для метания мячей; Кегли (набор); Мешочки с грузом (песок); Мячи разного веса и диаметра (детские резиновые), набивные мячи; Конусы-ориентиры, Обручи разного диаметра; Для интеллектуального развития карточки с изображением спортивного инвентаря; Картотека подвижных игр, упражнений;

Программно-методическое обеспечение

Общеобразовательные программы и их методическое обеспечение

Направления развития и цели	Программа	Парциальные программы и технологии
Физическое развитие: Развивать у детей творчество, фантазию, воображение, артистичность, музыкальность, самостоятельность, улучшать настроение. Формировать у детей устойчивый интерес к физической культуре. Приобщать к музыкальной культуре. Развивать интерес к театрализованной деятельности. Формировать интерес к различным видам спорта.	Основная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А.Васильевой, М.: Мозаика - Синтез, 2014(ФГОС	Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду» Осокина Т.И. «Физическая культура в детском саду» Просвещение 2015 г; Батурина Е.Г. Сборник игр к «Программе воспитания в детском саду» Э.Я. Степаненкова Программа воспитания и обучения в детском саду «Методика физического воспитания». (Москва Издательский дом Воспитание дошкольника 2016) Э.Я. Степанкова. Программа воспитания и обучение в детском саду. «Физическое воспитание в детском саду» М.Ю.Картушина Программа оздоровления дошкольников «Зеленый огонек здоровья» (Творческий центр Сфера. Москва 2017) М.А. Рунова. Двигательная активность ребенка в детском саду. (Издательств Мозаика-Синтез Москва 2018) Л.Д. Глазырина. Физическая культура-дошкольникам. (Гуманитарный издательский центр Владос 2014)

Оценочные материалы для детей 5-7 лет

		5 5 лет	6 6 лет	7 7 лет
Скорость бега на 10 м с хода (сек)	мальчики	2,5-2,1	2,4-1,9	2,2-1,8
	девочки	2,7-2,2	2,5-2,0	2,4-1,8
Скорость бега на 30 м со старта (сек)	мальчики	9,2-7,9	8,4-7,6	8,0-7,4
	девочки	9,8-8,3	8,9-7,7	8,7-7,3
Длина прыжка с места (см)	мальчики	81,2-102,4	86,3-108,7	94-122,4
	девочки	66-94	77,7-99,6	80-123
Длина броска правой рукой (м)	мальчики	3,9-5,7	4,4-7,9	6,0-10,0
	девочки	3,0-4,4	3,3-5,4	4,0-6,8
Длина броска левой рукой (м)	Мальчики	2,4-4,2	3,3-5,3	4,2-6,8
	девочки	2,5-3,5	3,0-4,7	3,0-5,6
Дальность броска набивного мяча 1 кг из-за головы (см)	мальчики	187-270	221-303	242-360
	девочки	138-221	156-256	193-313
		14-20	16-30	18-31

Высокий уровень – 3 балла

Средний уровень – 2 бала

Низкий уровень – 1 балл

Список литературы и интернет-ресурсов

Вавилова, Е.Н. Учите прыгать, бегать, лазить, метать / Е.Н. Вавилова - М.: Просвещение, 1983 — 144 с.

Вареник Е. Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. -М.: ТЦ Сфера, 2006. - 128 с.

Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Кенеман. - М.: Просвещение, 1980. - 450 с.

Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. -3-е изд., перераб.-М.: Просвещение, 1986. 304с. саду.

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. - 112с

Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. - 128с.

Прищепа С.С., Шатверян Т.С. Сотрудничество детского сада и семьи в физическом воспитании дошкольников, М.: ТЦ Сфера, 2013. -128с.

Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и, колледжей. - М.: Мозаика-Синтез, 2004. -256с.

Рунова М.А. Движение день за днём, М.: Линка-Пресс, 2007. -96с.

Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. — 144 с.

Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДООУ. —М.: Сфера, 2005. - 176с.

Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников / В.А.Шишкина. - Минск, 2007.

Шебеко В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб пособие / В.Н. Шебеко. - Минск: Высш. шк., 2010. - 288 с.

Одарённые дети: Пер. с англ./ Общ. Ред. Г.В.Бурменской, В.М. Слуцкого, М.: Прогресс, 1991. -376с.