

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ №16  
«МБДОУ № 16»**

660115, г. Красноярск, ул. Норильская, 60. Тел. 8-(902) 9136258  
ИНН 2463122271 КПП 246301001 БИК 040407001 ОГРН 1022400025849  
16.dou@mail.ru



**УТВЕРЖДАЮ:**

Заведующий МБДОУ № 16

Зиновьев В.В.

Приказ № 2-п

от «01» марта 2021 г.

**Дополнительная образовательная программа  
дошкольного образования  
«Спорт детям»**

**Срок реализации:**

1 год

**Возраст детей:**

5-7 лет

**Красноярск, 2021**

## **Пояснительная записка**

Особенности современного переходного периода создают новую ситуацию в организации (спортивного) дополнительного образования учащихся.

Серьезная жизненная проблема профессионального самоопределения в новых условиях социума наиболее эффективно может решаться во внешкольных учреждениях, спортивных клубах дополнительного образования.

Такое обучение дает возможность подготовить молодых людей к взрослой сознательной жизни и изменяющемуся миру профессий. Реализация данной программы зависит от включения детей в разнообразную спортивную деятельность на основе их интереса, с сочетанием групповых и индивидуальных форм тренировок.

Физкультурно-оздоровительное дополнительное образование способно обслужить человека не только как субъекта спортивных, социальных, производственных отношений, но и непосредственно удовлетворить его индивидуальные образовательные запросы и потребности, предоставить возможности самореализации в спорте, раскрытие внутреннего потенциала. Чем больше у ребенка знаний и двигательного опыта, тем легче ему удовлетворить потребность своего самовыражения в конкретном виде спорта.

Навыки спортивной деятельности у детей необходимо формировать с раннего возраста. В процессе формирования этих навыков вырабатывается склонность к мышлению.

В практической работе учащихся заложены большие возможности для таких качеств личности, как самостоятельность, внимательность, сообразительность, настойчивость, инициатива и др. Такие качества имеют важное значение для современного человека.

Комплексный подход к обучению (дополнительные спортивные дисциплины), систематизация учебно-тренировочного процесса, позволяют создать сплоченный коллектив и раскрыть наиболее полно потенциал воспитанников.

Программа физкультурно-оздоровительной секции «Каратэ» модифицирована на основе программы по каратэ до С.И Бижиева. изд. Санкт Петербург, 1994г. В данную программу заложен комплексный метод обучения. При составлении использовались также методические рекомендации. Теория и методика физического воспитания под ред. Матвеева Л.П.

Появление программы обусловлено большим интересом детей к занятиям спортом, а также заинтересованностью родителей, запросом социума.

Данная программа «Спорт детям» рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся для учащихся разных возрастов: в зависимости от их способностей, и уровня подготовки.

Занятия проходят для каждой группы 2 раза в неделю. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения составляет 72 часа.

Применяются следующие формы обучения:

- Фронтальный – применяется в подготовительной части
- Поточный – применяется, при овладении упражнениями.
- Групповой – наиболее применим в основной части.
- Круговой.
- Игровой применяется в ходе тренировки.

Каждая группа состоит из 15 человек.

Реализация программы направлена на укрепление организма ребенка. Развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, укрепление мышечного корсета.

#### **Цель данной программы:**

1. Укрепление здоровья и содействие нормальному физическому развитию ребенка.

Тактическая

2. Всестороннее и гармоничное развитие ребенка. Подготовка его к дальнейшей, спортивной и сознательной жизни и защите Родины.

#### **Задачи:**

1. Развитие двигательных способностей детей – силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

2. Обучение жизненно важным двигательным навыкам ребенка.

3. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств.

#### ***Оздоровительные***

1. Содействие правильному развитию опорно-двигательного аппарата.

2. Содействие развитию функциональных систем, сердечно-сосудистой системы (ССС), дыхательной системы.

#### ***Образовательные***

1. Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков. Обогащение двигательного опыта за счет разнообразных упражнений.

2. Формирование у детей знаний о личной гигиене и общественной гигиене.

3. Формирование, у учащихся стремления к здоровому образу жизни.
4. Расширение кругозора в области физической культуры и каратэ, развитие интереса и потребностей у детей к занятиям спортом.

### ***Воспитательные***

1. Умственные -внимание, умение оценивать правильность выполнения своих движений.
2. Нравственные-воспитание, формирование вежливости, выдержки, преодолевать чувство страха.
3. Эстетические-воспитание красоты движения.
4. Коммуникабельность.

Для достижения этих задач педагог использует следующие процессы:

Состязание (как средство подготовки), спортивную тренировку с использованием возможностей материального и информационного обеспечения.

Целью упражнений в физическом воспитании является, стойкое улучшение физического состояния человека, в частности, повышение его физической работоспособности.

### **Планируемые результаты**

#### *Личностные результаты*

– Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения программы «Спорт-детям». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры и спорта, умения использовать ценности физической культуры и спорта для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в спортивном совершенстве.

– воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

– воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

– формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности воспитанников к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

#### *Личностные результаты в области физической культуры и спорта:*

- владение умениями:
- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы;
- в спортивных играх: играть в спортивные игры;
- продемонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть правилами поведения на занятиях: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и педагогу; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

*Метапредметные результаты в области физической культуры:*

- способность и готовность работать на учебных, тренировочных занятиях;
- владение умениями выполнения двигательных действий;
- выстраивать коммуникации.

*Предметные результаты в области физической культуры и спорта:*

- понимание роли и значения физической культуры и спорта в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- знать правила общественной и личной гигиены;
- запомнить правила техники безопасности;
- освоиться (адаптироваться) в коллективе;
- овладеть навыками и умениями.

**Учебно-тематический план занятий**

<b>№</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1	Общеразвивающие упражнения	12
2	Гимнастика	12
3	Акробатика	12
4	Обще физическая подготовка	12
5	Подвижные игры	12
6	Спортивные игры	12
	<b>Итого за год</b>	<b>72</b>

## **Содержание Учебного плана**

### *Для групп ОФП (5-7 лет):*

#### Теоретический материал:

1. Краткий обзор развития спорта (ОФП)
2. Личная и общественная гигиена:
  - Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий;
  - Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.
3. Влияние физической нагрузки на организм занимающихся:
  - Общие сведения о строение организма человека;
  - Двигательный аппарат костная и мышечная система.
4. Режим
  - Режим тренировок;
  - Питание.
5. Психологическая подготовка.
  - Воспитание морально-волевых качеств;
  - Ведение дневника.

#### Практический материал:

## **Средства физического воспитания**

1. Обще развивающие упражнения (ОРУ)
  - строевые упражнения
  - упражнения в движение
  - упражнения на месте
  - упражнения с партнером
2. Акробатика
  - кувырок вперед
  - кувырок назад
  - переворот правым боком
  - переворот левым боком
  - стойка на лопатках
  - мостик
3. Подвижные игры.  
Три основные группы:
  - некомандные;

- переходные к командным;
- командные игры.

#### 4. Спортивные эстафеты (с предметами и без)

##### Обще физическая подготовка

- сгибание, разгибание рук
- упражнение на укрепление мышц брюшного пресса

##### Специфическая особенность занятия

- интенсивность умеренная.
- физические нагрузки невысокие, плавно увеличивающиеся после адаптации организма (применяется принцип постепенности)
- занятие проходит в игровой форме.

##### Занятия состоит из трех частей:

- подготовительная – 20 %
- основная часть (60% от общей плотности тренировки)
- заключительная часть- 20 %.

В конце каждой части дается игра и отдых на восстановление ССС, дыхания.

##### **Применяются следующие методы:**

- фронтальный – применяется в подготовительной части.
- поточный – применяется, при овладении упражнениями.
- групповой – наиболее применим в основной части.
- круговой.
- игровой применяется в ходе тренировки.
- индивидуальный.

##### Методическое обеспечение программы

- учебно-методические материалы
- видео материалы (видео просмотр записей соревнований различного уровня, базовой техники, мастер классы)
- интернет ресурсы.

### **Роль физического воспитания в личностно-ориентированном развитии и воспитании обучающихся**

На каждом этапе развития у ребенка, подростка, юноши, возникает актуальная сфера самореализации по-своему. В зависимости от возраста он

утверждает свою растущую самостоятельность, взрослость, проверяет свои представления, отстаивает право на уважение со стороны других людей-родителей, сверстников, учителей.

В связи с этим, у педагога появляются весьма важные задачи:

1. Предоставить право воспитаннику на самоутверждение своей личности, на уважение своего человеческого достоинства. Дети подготовительной группы приходят неподготовленные к физическим нагрузкам. Самоутверждения добиваются, когда получают результат на экзамене по физическим нормативам. Дети старшего возраста обучения получают самоутверждение на квалификационных экзаменах.

2. Помочь детям овладеть такими способами самоутверждения, которые бы не ущемляли интересы других, т.е. научить действовать с соблюдением нравственных законов, принятых в человеческом обществе. Старшие воспитанники, достигшие более высоких результатов на занятиях, имеющие большой двигательный опыт, а также владеющие более высокой техникой и физической подготовкой, помогают младшим воспитанникам в развитии и достижении высоких результатов.

3. Для ребенка необходимо создать сферу нравственного самоутверждения.

Особая область самореализации ребенка – это развитие творческих способностей. Для этого нужно создать условия, которые бы включили в себя просмотр видео материалов, литературы, посещение семинаров.

Большую роль здесь играет самостоятельная работа (самосовершенствование).

Способность к самоорганизации связана со здоровьем детей. Соблюдение здорового образа жизни и пропаганда среди сверстников.

Важнейшим компонентом саморазвития личности является способность к само реабилитации, которая предполагает наличие у человека возможности защищать себя культурными способами от несправедливости, отстаивать свою позицию, умение решать конфликты, способность снять излишнее напряжение (релаксация), владение не только своей психикой, эмоциями, но и своим телом, тренировки в системе комплексных занятий.

Умение отдыхать, адекватно оценивать себя и других.

Суть воспитания состоит в том, что это совместная деятельность детей и взрослых по реализации выработанных вместе целей и задач.

Педагог должен:

- Найти контакт и взаимопонимание с каждым отдельным ребенком. Верить в их силы и возможности, демонстрируя желание понять, поддержать.



- Уметь корректировать межличностные отношения между детьми, достигать взаимопонимания с родителями.

#### Работа с родителями

##### 1. Проводятся родительские собрания по темам:

- «Значение физической культуры в жизни ребенка»
- «Гигиена занимающихся»
- «Питание спортсменов»
- «Пропуски занятий и их последствия»
- «Подведение итогов тренировок (отчетные собрания)»

2. Приглашения родителей на соревнования, занятия и совместные занятия с детьми. Проведение совместных мероприятий культурного познания, в том числе вечеров отдыха, чаепитие и. т.д.

#### **Список литературы:**

1. История и теория психологии. Т. 1,2. под ред. Петровский А.В., Ярошевский М.Г.
2. Каратэ до С.Бижиев. Изд. Санкт-Петербург, 2001г.
3. Ката, кумитэ. 1,2,3, под ред. Хироказу Канадзава. Издат. Япония 1986
4. Подвижные Спортивные игры под ред. Доцента П., А, Чумакова.
5. Спортивная физиология под ред. Я.М. Коца 2010г.
6. Спортивные игры под ред. Н.П.Воробьева
7. Теория и методика физического воспитания под ред. Матвеева Л.П.