Государственное образовательное учреждение дополнительного образования Свердловской области «СДЮСШОР по велоспорту «Велогор»

Утверждено:

Методический совет

От 25.08.2016 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа**

 **для детей от 4 до 7 лет**

**«Крепыш»**

Подготовила: тренер-преподаватель

Потапова Е.А.

**Верхняя Пышма**

**2016**

**Пояснительная записка**

*Дошкольное развитие* – это фундамент всей образовательной системы, так как именно здесь закладываются основы личности, определяющие характер будущего развития ребенка. Этот период является наиболее сенситивным для развития необходимых двигательных умений и навыков.

Для здорового физического развития детей этого возраста, естественной является потребность в высокой двигательной активности. Поэтому необходимо создать максимальные условия для гармоничного воспитания, для раскрытия индивидуального возрастного потенциала ребенка, личности – человека, способного решать любые жизненные задачи (проблемы). Ребенок должен увидеть свой потенциал, поверить в свои силы, научиться взаимодействовать в коллективе, быстро решать поставленные задачи, проявлять инициативу. Это, безусловно, облегчит ребенку переход из детского сада в школу, привьет интерес к физической культуре и активному образу жизни.

***Актуальность и целесообразность создания данной образовательной программы.***

В обществе остро стоит вопрос о детском воспитании и правильном физическом развитии ребенка. К сожалению, большинство организаций спортивной направленности, нацелены только на высокий спортивный результат, зачастую травмируя не устойчивую психику ребенка, и слишком рано загоняя его в рамки узкой деятельности. Посылом для создания данной образовательной программы, послужил социальный запрос родителей, требующих профессионального, грамотного подхода к своим чадам. Поэтому данная программа максимально направлена именно на *всестороннее* развитие ребенка. Известно, что правильно построенная физическая тренировка не только укрепляет здоровье, но и предотвращает различные заболевания (деформацию опорно-двигательного аппарата, отставание в росте и развитии, сколиоз, плоскостопие, нарушение осанки, искривления ног и т.д.), кроме того, формируется дружный коллектив, в котором каждый сможет раскрыть свой потенциал.

***Отличие данной дополнительной образовательной программы от других программ.***

Образовательная программа «дополнительного развития детей 4-7 лет» основана на развивающих и подвижных играх, с учетом особенностей детей этого возраста и отдельно возможностей каждого ребенка.

***Цель программы****:* Разностороннее развитие ребенка в процессе физического воспитания.

***Физическое воспитание -*** социально-педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, гармонического развитие форм и функций организма человека, его физических способностей и качеств, на формирование и совершенствование двигательных навыков и умений, необходимых в быту и производительной деятельности, и в конечном итоге на достижение физического совершенства.

**Программа состоит из двух разделов.**

*Первый раздел:* Физическое воспитание

*Второй раздел:* «Развивайка» (развитие творческих способностей, видов речевой деятельности, мышления, тренировка памяти).

**Основные задачи при реализации данной программы:**

По первому разделу:

**Физическое воспитание:**

• Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика заболеваний, содействие гармоничному физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

•Овладение основами разнообразных жизненно важных движений;

•Развитие координационных способностей (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота, точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве);

• Развитие кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;

• Выработка представлений об основных видах спорта, о применяемых в них снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

• Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, командного духа, честности, отзывчивости, смелости.

По второму разделу:

***Развитие творческих способнос*тей:**

• Развитие вокальных данных, чувства ритма и музыки.

•Развитие коммуникативных данных, с помощью специальных игр и постановок.

• Формирование творческого, инициативного мышления.

***Развитие видов речевой деятельности:***

• Умение свободно говорить в коллективе, правильное формирование речи.

•Умение слушать и слышать.

**Развитие мышления, тренировка памяти:**

• Развитие внимания, наблюдательности, с помощью игровых заданий.

• Формирование логического мышления в процессе игровой деятельности.

•Тренировка памяти с помощью специальных упражнений, игровых заданий.

Данная дополнительная образовательная программа рассчитана на детей в возрасте от 4 до 7 лет. Продолжительность реализации программы 106 часов(6мес.). Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 учебных часа.

*Форма занятий* - совместная игровая-познавательная деятельность взрослого и детей.

*Ожидаемые результаты после реализации программы:*

*По первому разделу:*

- укрепление здоровья;

- овладение основами разнообразных кондиционных навыков;

-совершенствование координационных способностей;

- имеет представление об основных видах спорта, о применяемых в них снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий.

*По второму разделу:*

- Раскрытие творческого потенциала ребенка;

-Развитие навыков речевой деятельности;

-Развитие умственной деятельности - совершенствуется память, внимание,

преобразуется характер мышления.

*Способы проверки освоения программы* – мониторинг освоения детьми, содержания дополнительной образовательной программы с помощью игровых заданий.

*Форма подведения итогов по реализации образовательной программы дополнительного развития детей 4-7лет «Крепыш»* – открытое занятие для родителей.

**Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы «Крепыш»**

 I Раздел «Физическое воспитание»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема | Всего часов | Формы организации занятий |
| теория | практика |
| 1. | Вводное занятие |  1 |  1 |  0 |
| 2. | Подвижные игры |  36  |  1 |  35 |
| 3. | «Быстрый Крепыш» |  4 |  1 |  3 |
| 4. | «Сильный Крепыш» |  4 | 1  | 3 |
| 5. | «Ловкий Крепыш» | 4 | 1 | 3 |
| 6. | «Здоровый Крепыш» | 4 | 2 | 2 |
| 7. | «Крепыш - хоккеист» | 4 | 1 | 3 |
| 8. | «Крепыш - футболист» | 4 | 1 | 3 |
| 9. | «Крепыш – лыжник» | 4 | 1 | 3 |
| 10. | «Крепыш строитель» | 4 | 0 | 4 |
| 11. | «Остров сокровищ» | 4 | 1 | 3 |
|  | Итого: | 72 |  |  |

 II Раздел «Развивайка»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема | Всего часов | Формы организации занятий |
| теория | практика |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | 0 |
| 2. | «Крепыш музыкант» | 4 | 1 | 3 |
| 3. | «Крепыш актер» | 4 | 1 | 3 |
| 4. | «Внимательный Крепыш» | 8 | 0 | 8 |
| 5. | «Крепыш фантазёр» | 8 | 0 | 8 |
| 6. | Командные игры «Развивайки» | 13 | 1 | 12 |
|  | Итого: | 34 |  |  |

 **Программа**

 **(всего 106 часов)**

|  |
| --- |
| 1.Вводное занятие - знакомство, введение в курс, рассказ о технике безопасности и общих правилах.2.Подвижные игры - защити мяч, колдуны, медведи и зайцы, руко-бол, золотая рыбка, мишки на льдине, полоса препятствий, раз два три- замри, пожарники,зоопарк.3.«Быстрый Крепыш» - задания на быстроту выполнения, серия игр с ускорениями – милиционер, спаси принцессу, бегемот, волки и зайцы, эстафеты.4.«Сильный Крепыш»- упражнения со степами - имитация подъема в гору(работа ягодичных мышц и мышц ног),работа с мини-гантелями, упражнения на укрепление мышц живота, спины и рук ( игра «попади в мишень»).5.«Ловкий Крепыш»- игровые задания на развитие координации (игра «Переправа»), задания с неустойчивыми платформами, серия упражнений с обручем.6.«Здоровый Крепыш»-игровые упражнения на формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия, игровая гимнастика.7.«Крепыш - хоккеист» - обучение технике езды на коньках, освоение игры «хоккей с мячом» (для группы 6-7л) 8.«Крепыш - футболист» - осваиваем технику владения мячом, учимся попадать по воротам, освоение правил игры «футбол».9.«Крепыш – лыжник» - учимся ходить на лыжах, освоение техники и правил безопасности.(для группы 6-7л.)10.«Крепыш строитель» - лепим снежные фигуры, катаемся с горки, серия логических подвижных игр.11.«Остров сокровищ» - серия игровых, командных заданий по запискам.12. «Крепыш музыкант» - учимся попадать в ритм, в ноты, разучиваем песни.13. «Крепыш актер» - групповые и индивидуальные творческие задания.14. «Внимательный Крепыш» - игровые задания на развитие памяти, внимания.15. «Крепыш фантазёр» - тематические задания на развитие мышления, построения речи.16. Командные игры «Развивайки» - игры на развитие смекалки, вырабатывается способность коллективно мыслить и взаимодействовать друг с другом.(игры- перескочи болото, спаси принцессу и др.) |

**Используемый инвентарь:**

1.Гимнастические маты

2.Гимнастический ковер

3.Степ платформы

4.Бодибары

5.Гантели (1-2кг)

6.Мячи надувные

7.Мячи футбольные

8.Мячи теннисные

9.Канат

10.Деревянный «мост» (12 х 300см)

11.Фишки

12.Музыкальный центр

13.Цветовой лазер

14.Проэктор

15.Коньки

16.Клюшки

17.Лыжи

18.Обручи

19.Скакалки

20.Кубики деревянные

21.Манишки спортивные

22.Канцелярские товары.

**Список используемой литературы:**

1. З.В.Любимова ,А.А Никитина «Возрастная анатомия и физиология». 2-е издание, Москва «Юрайт» 2014г.

2.Кабанов А. Н. и Чабовская А. П. **К-12** Анатомия, физиология и гигиена детей дошкольного возраста. Учебник для дошкольных педучилищ. М., «Просвещение», 1969.

288 с илл.

3. Бойко Е.А. «Лучшие подвижные и логические игры для малышей от 3 до 6 лет»
Издательство: Рипол Классик 2008г.

4. В.Л. Страковская «Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей» Издание 1998г.

5. Анна Мудрова « Золотая коллекция игр для детей. Развивающие, дидактические, сюжетно-ролевые, подвижные » Издательство: Центр полиграф 2011г.

6. Фролов В.Г «Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке» Издание: Просвещение 2000г.
7. Г.М Грачева , Физкультурно-оздоровительная программа кружка « Здоровячек » для детей 3-6лет.

8. Жуков С.П. Игра и дети / Физическая  культура в школе.- 1994 № 5

9.[Вавилов Ю.Н.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%E2%E0%E2%E8%EB%EE%E2%20%FE), [Вавилов К.Ю.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%E2%E0%E2%E8%EB%EE%E2%20%EA) [Научно-практические предпосылки спортивно-оздоровительной программы для детей и молодежи](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%ED%E0%F3%F7%ED%EE-%EF%F0%E0%EA%F2%E8%F7%E5%F1%EA%E8%E5%20%EF%F0%E5%E4%EF%EE%F1%FB%EB%EA%E8%20%F1%EF%EE%F0%F2%E8%E2%ED%EE-%EE%E7%E4%EE%F0%EE%E2%E8%F2%E5%EB%FC%ED%EE%E9%20%EF%F0%EE%E3%F0%E0%EC%EC%FB%20%E4%EB%FF%20%E4%E5%F2%E5%E9%20%E8%20%EC%EE%EB%EE%E4%E5%E6%E8). //[Теор. и практ. физ. культ.](http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/), 1995, № 4.

10.Г.Г. Григорьева программа физического развития детей 4-7лет «Кроха».