

Администрация Петрозаводского городского округа
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
«Центр развития ребенка - детский сад № 95 «Родничок»

Принята
на педагогическом совете
протокол № 1
от 31 августа 2022 г.

Утверждена
приказ № 113,1 от 01.09.2022 г.
заведующий МДОУ «Центр развития ребенка –
детский сад № 95»
Лебедева Т.В. Т.В.Лебедева



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности**

«Волшебный шарик»

Срок реализации- 1 год

Возраст детей- 5-6 лет

Авторы-разработчики:

Старший воспитатель – Минкина О.В.

инструктор по физической культуре-

Белоусова Наталья Николаевна

Петрозаводск, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

- 1.1. Направленность программы
- 1.2. Новизна и актуальность программы, практическая значимость
- 1.3. Цель и задачи программы
- 1.4. Принципы реализации программы.
- 1.5. Методы и приемы реализации программы
- 1.6. Объем и срок реализации программы
- 1.7. Форма обучения
- 1.8. Возраст детей, обучающихся по программе
- 1.9. Формы и режим организации образовательного процесса
- 1.10. Планируемые результаты освоения детьми программы
- 1.11. Формы подведения итогов реализации программы

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 2.1. Содержание программы «Волшебный шарик»

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- 3.1. Условия реализации программы

IV. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

№	Наименование образовательного учреждения, реализующего образовательную программу	Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Петрозаводского городского округа «Центр развития ребёнка — детский сад № 95 «Родничок»
1	Адрес учреждения	Индекс:185026; г. Петрозаводск ул. Ровио 22; Телефон 8(8142) 531900
2	Программа утверждена	Приказ № 113.1 от 01.09.2022 г
3	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волшебный шарик».
4	Тип программы, на основе чего создана.	Модифицированная: <ul style="list-style-type: none"> • Железняк Н.Ч. «Занятия на тренажерах в детском саду». -М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009. • Морозова А.А «Невская ракетка» СПб.: Детство - пресс, 2007 г., • Гришин В.Г. «Игры с мячом и ракеткой». М.: Просвещение, 1982 г.
5	Возраст детей, на которых рассчитана образовательная программа	5-6 лет
6	Срок реализации программы	1 год
7	Количество групп занимающихся по программе	1 группа
	Сведения об авторе (ФИО, образование, должность, квалификация)	Белоусова Наталья Николаевна инструктор по физической культуре, высшее образование, высшая квалификационная категория

Характеристика программы

№	Направленность	Физкультурно- спортивная
1	Цель	Развитие и совершенствование у детей 5-6 лет основных физических качеств, двигательных навыков, укрепление здоровья через выполнение элементов спортивной игры настольного тенниса, а также при выполнении упражнений на тренажерах разного типа.
2	Планируемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> - Проявление у детей ловкости, быстроты реакции и движений. - На достаточном уровне сформированы умения выполнять упражнения с шариком и ракеткой (удержание шарика на месте и в движении, передача шарика, прокатывание его, набивание шарика ракеткой). - Самостоятельное выполнение детьми упражнений на тренажерах разного типа. - Эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой.

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Веселая физкультура» (далее – Программа) составлена в соответствии ст. 12 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273 - ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155).

Программа разработана:

- на основе программы Морозовой А.А «Невская ракетка» СПб.: Детство - пресс, 2007 г.,
- Гришиной В.Г. «Игры с мячом и ракеткой». М.: Просвещение, 1982 г.,
- Железняк Н.Ч. «Занятия на тренажерах в детском саду». -М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009 г.
- в соответствии с СП 2.4.3648-20, СП 1.2.3685-21.

1.1.Направленность программы: физкультурно – спортивная.

1.2.Актуальность, новизна, практическая значимость программы:

Актуальность:

В настоящее время особенно актуальными задачами являются привитие детям интереса к физической культуре и спорту, а также обучение их доступным двигательным умениям и навыкам. К сожалению, дома большую часть времени дети проводят в статическом положении: у телевизора, компьютера, за столом. Недостаток двигательной активности влияет на состояние здоровья и работоспособность растущего организма. Поэтому в детских садах стараются повысить двигательную активность детей с целью формирования культуры движений, систематизации образовательных, оздоровительных и воспитательных задач, которые бы обеспечивали физическое развитие, функциональное совершенствование организма и укрепление здоровья детей.

Представленные в программе игры и игровые упражнения с шариком и ракеткой создают благоприятные условия для овладения пространственной ориентировкой, укреплению мышечно–связочного аппарата, способствуют развитию глазомера, согласованности направления, силы и выразительности движения рук, корпуса. Происходит оздоровление всего организма: идет тренировка сердечной мышцы, усиливается кровообращение и углубляется дыхание, совершенствуются навыки большинства основных движений, так как дети упражняются не только в приемах отбивания и владения шариком, но также и в ходьбе, перемещениях, прыжках.

Повышению двигательной активности дошкольников способствуют также упражнения на тренажерах. Выполнение заданий на них совершенствуют координацию движений, укрепляют связочно-суставный аппарат, в результате чего улучшается гибкость позвоночника, развивается грудная клетка, повышается устойчивость вестибулярного аппарата, увеличивается жизненная емкость легких, укрепляются сосуды сердца и мозга.

Поэтому для эффективного развития двигательной активности, развития интереса к движению как жизненной потребности, укрепления здоровья детей была разработана Программа «Волшебный шарик».

Новизна данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

Практическая значимость программы:

Обучение детей элементам игры в настольный теннис и обучение выполнению упражнений на тренажерах позволит тренировать как сердечно-сосудистую, так и дыхательную системы детского организма, а развитие общей выносливости и физических качеств, обучение двигательным умениям и навыкам будут способствовать укреплению здоровья детей.

1.3.Цель и задачи программы

Цель программы: Развитие и совершенствование у детей 5-6 лет основных физических качеств, двигательных навыков, укрепление здоровья через выполнение элементов спортивной игры - настольный теннис, а также при выполнении упражнений на тренажерах разного типа.

Задачи программы:

Оздоровительные:

- формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья;
- формировать правильную осанку и укреплять все группы мышц, содействовать профилактике плоскостопия;
- создавать условия для проявления положительных эмоций.

Образовательные:

- познакомить детей и обучить основным приемам игры настольный теннис;
- обогащать двигательный опыт дошкольников за счет ознакомления с упражнениями на тренажерах;
- развивать скоростную выносливость, гибкость, быстроту реакции, координацию и быстроту движений, мелкую моторику рук;
- содействовать развитию двигательных способностей.

Воспитательные:

- формировать устойчивый интерес к занятиям, желание использовать полученные двигательные навыки в самостоятельной деятельности;
- воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

1.4. Принципы реализации программы:

- **Принцип систематичности** – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.
- **Принцип индивидуальности** – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.
- **Принцип развивающей направленности** – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.
- **Принцип воспитывающей направленности** – в процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).
- **Принцип оздоровительной направленности** – специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей.
- **Принцип сознательности** – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.
- **Принцип наглядности** - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.
- **Принцип доступности** – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

1.5. Методы и приемы реализации программы:

- **Словесные методы** – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).
- **Наглядные методы** – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).
- **Практические методы** – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).
- **Игровые методы** – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников. Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом.

1.6. Объем и срок реализации программы: октябрь – май (30 занятий).

1.7. Форма обучения - очная.

1.8. Возраст детей, обучающихся по программе: 5-6 лет

Скелет ребенка дошкольного возраста состоит преимущественно из хрящевых тканей, что обуславливает возможность дальнейшего роста, но в то же время избыточная и неравномерная нагрузка, связанная с длительным стоянием, хождением, переносом тяжестей и пр., может отрицательно повлиять на развитие опорного скелета, может изменить форму ног, позвоночника, свода стопы, вызвать нарушение осанки.

В этом возрасте сила мышц сгибателей больше сил разгибателей, именно поэтому важны упражнения для мышц, удерживающих позу и для мышц разгибателей.

Медленно развиваются мелкие мышцы кисти. Только к 6 годам ребенок начинает овладевать более сложными и точными движениями кисти и пальцев. Этому способствуют упражнения с мячом, лепка из глины, рисование и т.д.

Развитие дыхательной системы характеризуется увеличением объема легких и совершенствованием функций внешнего дыхания.

Физические упражнения оказывают тренирующее воздействие на сердечно - сосудистую систему. Под влиянием физических нагрузок вначале увеличивается частота пульса, изменяется и максимальное кровяное давление, улучшается регуляция сердечной деятельности. У дошкольников обмен веществ отличается более высокой активностью (в 2 раза выше, чем у взрослых). При активной мышечной деятельности энергозатраты возрастают пропорционально интенсивности физических усилий.

Особое внимание при работе с детьми следует уделять совершенствованию анализаторов. У детей шестого года жизни значительно повышается уровень произвольности управления своим поведением. Умение управлять своим поведением оказывает воздействие на внимание, память, мышление. Интенсивно совершенствуется восприятие. Формируются и интенсивно развиваются волевые качества у детей, а на их основе появляются новые потребности и интересы. В этом возрасте продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Повышается уровень функциональных возможностей. Наблюдаются позитивные изменения в развитии общей и мелкой моторики.

1.9. Формы и режим организации образовательного процесса.

Работа по программе организована в форме кружка «Волшебный шарик», которая предполагает проведение игровых занятий 1 раз в неделю, во второй половине дня, продолжительностью 25 минут. Количество часов, отведённых для занятий – 30 (с октября по май).

Группа	Количество детей	Продолжительность	Количество в неделю	Количество в год
старшая	12	25 минут	1	30

1.10. Планируемые результаты освоения программы:

- Проявление у детей ловкости, быстроты реакции и движений;
- на достаточном уровне сформированы умения выполнять упражнения с шариком и ракеткой (удержание шарика на месте и в движении, передача шарика, прокатывание его, набивание шарика ракеткой);
- самостоятельное выполнение детьми упражнений на тренажерах разного типа;
- эмоционально-положительное отношение и устойчивый интерес к занятиям физической культурой.

1.11. Формы подведения итогов реализации программы:

- Проведение диагностики достижений детей в освоении программы «Волшебный шарик» (см. Приложение 1)

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Содержание программы.

Программа включает в себя:

- обучение детей выполнению упражнений на тренажерах;
- обучение детей элементам игры настольный теннис.

При обучении детей работе на тренажерах на первом занятии инструктор показывает упражнение на тренажере, комментирует его выполнение и демонстрирует графическое изображение данного упражнения – карточку–схему. Все упражнения на тренажерах показываются инструктором в начале занятия. Упражнения постепенно усложняются:

- ✓ на велотренажере изменяется натяжение педалей;
- ✓ на шведской стенке используются различные исходные положения и более сложные двигательные задания;
- ✓ увеличение длительности выполнения упражнений – начиная с 1 минуты и доводя время до 2 минут.

В процессе выполнения упражнений на тренажерах необходимо внимательно следить за самочувствием детей, не допускать перегрузок.

Тренажеры, используемые для выполнения упражнений:

Название тренажёра	Назначение тренажёра
Мини-твистер	Для укрепления мышц туловища и ног, тренировки вестибулярного аппарата.
Детские гантели	Для укрепления мышц рук и плечевого пояса.
Коврик массажный	Для массажа ступней, профилактики плоскостопия.

Силовая скамья	Для развития мышц плечевого пояса, рук и ног
Массажный мяч	Для массажа кистей рук, мышц разных частей тела.
Мяч- фитбол	Для развития равновесия, координации, укрепления мышц спины и позвоночника.
Гребной детский тренажер	Для укрепления мышц спины и брюшного пресса
Велотренажер	Для развития координации движений, мышц спины и ног.
Беговая дорожка	Для укрепления мышц ног, развития координации движений.
Бегущая по волнам	Для развития координации движений, мышц спины и ног.
Батут	Для тренировки мышц живота и бедер
Шведская стенка	Для развития всех групп мышц.

Обучение элементам игры настольный теннис идет с постепенным увеличением физической нагрузки:

- На первом этапе – у детей воспитывают чувство теннисного шарика, координируют движения. Дети знакомятся с играми и упражнениями с прокатыванием шарика, передачей его, подбрасыванием и ловлей.
- На втором этапе – переходят к играм с ракеткой и шариком. Дети учатся правильно держать ракетку, а потом уже действовать с двумя предметами одновременно: с ракеткой и шариком, выполнять упражнения и игры: «Удержи шарик на ракетке», «Пронеси шарик», «Передай шарик с ракетки на ракетку», «Почекань шарик».

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Условия реализации программы:

- Спортивный зал ДОУ;
- оборудование, необходимое для реализации программы:

№	Наименование	Количество
1	Фитбол	12 штук
2	Трубочка картонная	12 штук
3	Мяч массажный	12 штук
4	Ложки деревянные	24 штуки
5	Степ- скамейки	12 штук
6	Массажный коврик	5 штук
7	Гантели	24 штуки
8	Ракетка для настольного тенниса	12 штук
9	Шарики для настольного тенниса	20 штук
10	Скамейка гимнастическая (ширина-24 см, высота- 30 см)	3 штуки
11	Тренажеры: беговая дорожка	3 штуки
12	Гребной детский	7 штук
13	Велотренажер	3 штуки
14	Бегущая по волнам	2 штуки
15	Мини- твистер	3 штуки
16	Силовая скамья	1 штука
17	Батут	2 штуки
18	Шведская стенка	3 штуки
19	Карточки- схемы заданий на тренажерах	12 штук

20	Картотека упражнений на тренажерах	1 штука
21	Картотека игр и упражнений по обучению игре настольный теннис	1 штука
22	Магнитофон	1 штука
23	Ноутбук	1 штука

IV. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- Адашкявичене Э.Й. «Спортивные игры и упражнения в детском саду». -М.: Просвещение, 1992.
- Гришин В.Г. «Игры с мячом и ракеткой». М.: Просвещение, 1982.
- Железняк Н.Ч. «Занятия на тренажерах в детском саду». -М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
- Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. «100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования». - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
- Морозова А.А «Невская ракетка» СПб.: Детство - пресс, 2007 г.,
- Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. - М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003.
- Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – М.: Просвещение, 1974.
- Интернет- ресурсы:

<https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2018/08/23/dopolnitelnaya-obrazovatel'naya-programma-po-nastolnomu>

<http://i.madou40-tomsk.ru/u/1f/98d6c8027a11e99fe08c120bde812a/-/Дополнительная%20образовательная%20программа%20Тренажеры%20для%20дошкольников.pdf>

Приложение 1

Показатели достижений детей в освоении программы «Волшебный шарик»

Критерии	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
<ul style="list-style-type: none">• удержание шарика на ракетке на месте и в движении;• набивание шарика ракеткой;• метание мешочка на дальность;• тест на гибкость, стоя на скамейке	задание выполняет полностью, правильно и самостоятельно выполняет.	выполняет задание с небольшой помощью взрослого	ребёнок не всегда справляется с заданием самостоятельно, даже с небольшой помощью взрослого.

Гибкость – морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Тест на определение гибкости (предназначен для детей от 3 до 7 лет)

Тест: Наклон туловища вперед из положения стоя.

Цель: определение гибкости.

Методика: Тест проводится двумя воспитателями. Ребенок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметке). Задание: наклониться вниз, стараясь не сгибать колени (при необходимости их может придерживать один из воспитателей). Второй воспитатель по линейке, установленной перпендикулярно скамейке, регистрирует тот уровень, до которого дотянулся ребенок кончиками пальцев. Если ребенок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент «достань игрушку».