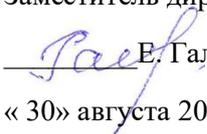


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Шебекино Белгородской области»**

РАССМОТРЕНО
на заседании школьного
методического совета
Протокол № 1
от « 30» августа 2021 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
 Е. Галушко
« 30» августа 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования
«Крепыши»
на уровень среднего общего образования

Составитель:
Александров М.М.,
педагог дополнительного образования

1. Пояснительная записка.

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыш» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа представляет собой систему двигательно-игровой деятельности с применением оздоровительных процедур для укрепления физического и психического здоровья детей.

Актуальность программы заключается в возможности использовать в работе с детьми разнообразные развивающие формы оздоровительной работы, приобщение детей к физической культуре, а также в воспитании у дошкольников осознанного отношения к здоровому образу жизни. На раннем этапе развития ребенка можно привить ему любовь к движению. А движение - это фундамент для всех других человеческих способностей. Недостаток движений приводит к нарушениям биологических законов развития организма ребенка, ослаблению его сопротивляемости вредным факторам внешней и внутренней среды. Спортивные секции и кружки в системе дополнительного образования предназначены для детей старшего дошкольного возраста, а данная программа рассчитана на занятия с младшими и средними дошкольниками. Использование в работе с детьми специально подобранных укрепляющих и профилактических упражнений, содержание подвижных игр и игровых упражнений дает возможность детям получить положительную эмоциональную и физическую нагрузку, а педагогу осуществлять индивидуальный подход к детям, глубже вникая в особенности формирования и развития детского организма.

Отличительная особенность программы заключается в особой сбалансированной структуре игровых занятий с включением в нее оздоровительных упражнений.

Адресат программы. Программа предназначена для детей дошкольного возраста 3-5 лет.

Объем и срок освоения программы. Срок освоения программы – 2 года. Содержание программы ориентировано на возрастные показатели и возможности детей.

- Первый год обучения – четвертый год жизни (3-4 лет)

- Второй год обучения – пятый год жизни (4-5 лет)

На полное освоение программы потребуется 136 часов.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса. Набор детей осуществляется по заявлению родителей (законных представителей воспитанников). На занятия принимаются дети, желающие заниматься и не имеющие медицинского отвода по состоянию здоровья, с разным уровнем развития. Обязательно наличие справки от врача с допуском к занятиям физической культурой. Программа предусматривает групповые и фронтальные формы работы с детьми. Минимальный состав группы 6 человек, максимальный - 15. Допускается для первого года обучения объединение детей разного возраста в одной группе, при недоборе детей одного возраста. Образовательная нагрузка в разновозрастных группах

дозирована в соответствии с возрастом ребёнка. Оптимальный состав разновозрастной группы 10 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность. Общее количество часов обучения – 136 часов. По 68 часов за год обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю, во вторую половину дня. Продолжительность занятий в первый год обучения (2 младшая группа – 3-4 лет) – 15 минут, второй год обучения (средняя группа – 4-5 лет) – 20 минут.

Педагогическая целесообразность заключается в использовании индивидуально-дифференцированного подхода в занятиях игровой физкультурой. Данный подход предоставляет возможность для зачисления в группы часто болеющих детей.

Практическая значимость программы предполагает повышение физических возможностей ребенка, увеличение его двигательной активности, развитие психомоторных способностей, укрепление здоровья. Занятия способствуют росту и формированию юного организма, всестороннему физическому развитию.

Ведущие теоретические идеи. В основу программы положена идея известного педагога в области физического развития детей дошкольного возраста С.Я. Лайзана о том, что на этапе дошкольного возраста приоритетным является воспитание у детей мотивации на здоровье, ориентация их жизненных интересов на здоровый образ жизни, т.к. именно в раннем возрасте формируются физические и нравственные стороны будущей личности. На разных этапах развития человека проблема сохранения и укрепления здоровья и здоровый образ жизни всегда были и остаются в центре внимания.

Цель: развитие физического и психического здоровья детей на основе их двигательной активности. Предупреждение заболеваний путем создания необходимых профилактических условий для нормального роста и развития детей.

Задачи:

1. Повышать устойчивость организма ребенка к неблагоприятным факторам внешней среды.
2. Тренировать дыхательную систему, развивать правильную осанку, проводить профилактику плоскостопия, укреплять мышечную систему организма.
3. Привлекать детей к самопрофилактике, учить бережно относиться к своему здоровью.
4. Воспитывать у детей потребность в систематических занятиях общеукрепляющими и профилактическими упражнениями.

Принципы отбора содержания:

- систематичности и последовательности
- индивидуальности
- развивающей направленности

- воспитывающей направленности
- оздоровительной направленности
- сознательности
- наглядности
- доступности
- безопасности

Основные формы и методы: наглядные, словесные, практические, игровые, мотивационные, групповые индивидуальные упражнения.

Занятия имеют определённую структуру:

Вводная часть по продолжительности занимает 5 минут и имеет собственные задачи:

1. Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)

2. Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения, овладение школой движения.

Вводная часть состоит из различных видов ходьбы, бега, прыжков и упражнений с предметами и без, комплекса ритмической гимнастики.

Основная часть занятия занимает 10-12 минут и содержит следующие задачи: Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков и развитие физических качеств детей. Основная часть занятия состоит из следующих элементов: упражнения на укрепление стоп, осанки, дыхательные упражнения и самомассаж, упражнения на укрепление всех мышц. Заканчивать эту часть занятия целесообразно подвижными играми, обогащающими двигательный режим, который способствует развитию всех физических качеств - ловкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Заключительная часть занимает 3-5 минут. Задача этой части – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения, медленная ходьба, упражнения на расслабление, дыхательные, на внимание, на координацию, спокойные игры, выполняемые с музыкальным сопровождением, самомассаж, релаксация, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

Планируемые результаты. Итогом реализации программы должны стать следующие показатели:

1. Овладение комплексом самомассажа «Я здоровым вырастаю».
2. Освоение дыхательных упражнений.
3. Овладение приемами профилактики плоскостопия.
4. Закрепление правил в подвижных играх.
5. Повышение уровня разносторонней физической подготовленности.
6. Проявление устойчивого интереса к деятельности, направленной на укрепление здоровья.

Механизм оценивания образовательных результатов. Оценивание детей дошкольного возраста не проводится. Результаты реализации программы будут отслеживаться в ходе наблюдений за самостоятельной деятельностью детей: умением ребенка применять самомассаж, дыхательную гимнастику, правильное и качественное выполнение упражнений, точно в заданном темпе и ритме, проявлением самоконтроля и самооценки, сформированности представлений о здоровом образе жизни.

Формы подведения итогов реализации программы. Подведение итогов реализации программы будут проходить в форме открытого занятия для родителей воспитанников.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы. Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, и регламентируется расписанием занятий. В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказ Министерства образования Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция); Устав МАДОУ МО «СГО» - д/с № 2 «Светлячок», Положение о порядке оказания платных образовательных услуг и ведении иной приносящей доход деятельности. Указанные нормативные основания позволяют образовательному учреждению разрабатывать образовательные программы с учетом запросов родителей (законных представителей) воспитанников, интересов и возможностей обучающихся.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Материально-техническое условия: занятия проводятся в физкультурном зале. Помещение соответствует санитарным нормам СанПин. Оборудование и инвентарь: канат, массажная дорожка, ребристые доски, платочки, массажные коврики, тренажер для ног, маты, тоннели, медболы, домик с шарами, автобус с шарами, бассейн с шарами, музыкальный центр.

Кадровые условия. Занятия проводит педагог дополнительного образования соответствующего профиля образования или инструктор по физической культуре. Педагог может иметь, как высшее, так и среднее специальное профессиональное образование соответствующего профиля.

Информационное обеспечение: презентации к занятиям.