

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| 1. Целевой раздел _____ | 3 |
| Пояснительная записка _____ | 3 |
| • нормативно-правовое обеспечение _____ | 3 |
| • цели программы _____ | 4 |
| • задачи программы _____ | 4 |
| • основные принципы построения и реализации программы _____ | 4 |
| • планируемые результаты освоения программы _____ | 4 |
| • педагогическая диагностика _____ | 5 |
| 2. Содержательный раздел _____ | 8 |
| • тематическое планирование в подготовительной группе _____ | 9 |
| 3. Организационный раздел _____ | 14 |
| • формы организации воспитательно-образовательного процесса _____ | 14 |
| • график кружковой работы _____ | 15 |
| • методы и приемы, используемые в работе _____ | 16 |
| Список используемой литературы _____ | 17 |

1. Целевой раздел.

Пояснительная записка

Работа кружка «Юный спортсмен» направлена на охрану жизни и укрепление здоровья детей, своевременное формирование у них двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, гибкость, выносливость), овладение физическими упражнениями и подвижными играми, воспитание жизнерадостной, жизнестойкой, целеустремленной, волевой, творческой личности.

Занятия физической культурой в детском возрасте призваны удовлетворять биологическую потребность растущего организма в двигательной деятельности, давать возможность ребенку ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

Нормативно – правовое обеспечение:

1. Конвенция о защите прав человека и основных свобод (от 4 ноября 1950 г. с изменениями и дополнениями от 11 мая 1994 г.)
2. Конвенция о правах ребенка (от 20 ноября 1989 г.)
3. Конституция РФ (1993 г. с поправками от 30 декабря 2008 г. № 6-ФКЗ, от 30 декабря 2008 г. № 7-ФКЗ)
4. Федеральный закон «Об образовании» в Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ

Цель программы: формировать у воспитанников старшего дошкольного возраста основ здорового образа жизни, содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма, формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач:**

1) Оздоровительные:

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организм;
- всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- повышение работоспособности и закаливание.

2) *Образовательные:*

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;
- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

3) *Воспитательные:*

- формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое);
- приобщение детей к традициям большого спорта.

Принципы построения программы

1. Учет возрастных и индивидуальных особенностей детей.
2. Интеграция образовательных областей.
3. Комплексно-тематический принцип планирования

Предполагаемый результат:

- система представлений детей о себе, своем здоровье и физической культуре;
- повысить двигательную активность детей;
- повысить уровень ответственного отношения детей к себе, к своему здоровью и физической культуре.
- получить положительные результаты оздоровления и физического развития детей, сформировать у них ценностное отношение к своему здоровью и физической культуре.

2. Содержательный раздел.

Программа направлена на способность к развитию собственных физических возможностей в режиме самоизоляции посредством комплекса осознанных двигательных действий, обеспечивающих сохранение здоровья.

Насыщение двигательной деятельности способствует накоплению двигательного опыта, развитию способов самоорганизации. В процессе двигательной активности происходит самовыражение ребенка посредством движений, осознание ценности своего здоровья, саморегуляция и самоконтроль здоровья.

Общие приоритеты работы по приобщению детей к физической культуре

1. Развитие обобщенных представлений о мире движений и познавательных функциях движения.
2. Формирование предпосылок двигательной рефлексии.
3. Воспитание осмысленного ценностного отношения к движению как способу существования живого.

Общие приоритеты оздоровительной работы

1. Культивирование у детей осмысленного отношения к собственному физическому и духовному здоровью как единому целому; расширение на этой основе адаптивных возможностей детского организма (повышение его жизненной устойчивости, сопротивляемости).
2. Формирование психической (произвольной) регуляции жизненных функций организма путем развития творческого воображения.
3. Превращение здорового образа жизни в норму.

Тематическое планирование

| № | Тема занятия | Количество часов |
|----------|---|-------------------------|
| 1 | ТБ на занятиях. Упражнения для развития двигательных качеств. | 1 |
| 2 | Круговая тренировка «Сильные, ловкие, смелые» | 1 |
| 3 | Статодинамические упражнения | 1 |
| 4 | Упражнения со скакалкой | 1 |
| 5 | Подготовка к ГТО | 1 |
| 6 | Комплекс упражнений с предметами и без предметов. | 1 |

3. Формы и режим занятий

Программа рассчитана на 14 дней. Основной формой организации процесса являются занятия, проводимые два раза в неделю с детьми 7-14 лет

Длительность занятия: 1 час

Программа реализуется по средствам основных **методов** работы:

- метод круговой тренировки
- игровой метод
- соревновательный метод
- наглядные методы

Направления физического развития:

1) Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:

- связанной с выполнением упражнений;
- направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость;
- способствующей правильному формированию опорно- двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики;
- связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

2) Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.

3) Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами

Принципы физического развития:

1) Дидактические:

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;

➤ сознательность и активность ребенка;

➤ наглядность.

2) *Специальные:*

➤ непрерывность;

➤ последовательность наращивания тренирующих воздействий;

➤ цикличность.

3) *Гигиенические:*

➤ сбалансированность нагрузок;

➤ рациональность чередования деятельности и отдыха;

➤ возрастная адекватность;

➤ оздоровительная направленность всего образовательного процесса;

➤ осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания.

Методы физического развития:

1) *Наглядные:*

➤ наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);

➤ наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);

➤ тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

Словесные:

➤ объяснения, пояснения, указания;

➤ подача команд, распоряжений, сигналов;

➤ вопросы к детям;

➤ образный сюжетный рассказ, беседа;

➤ словесная инструкция.

Практические:

➤ Повторение упражнений без изменения и с изменениями;

➤ Проведение упражнений в игровой форме;

➤ Проведение упражнений в соревновательной форме

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Голицына Н.С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в образовательном учреждении».
2. Дик Н.Ф. «Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников».
3. Занозина А.Е., Гришанина С.Э. «Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми».
4. Кудрявцев В.Т., Б.Б. Егоров. Программа оздоровительно-развивающей работы с дошкольниками «Развивающая педагогика оздоровления», ЛИНКА-ПРЕСС МОСКВА, 2000