

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная школа №15 города Ельца»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Дошколята. Физкультурная деятельность»**  
**для дошкольной группы 1**  
**на 2023-2024 учебный год**

направление: спортивно-оздоровительное  
срок реализации: 1 год

РАССМОТРЕНО  
На заседании ШМО  
Протокол от « 30 » августа 2023г. №01  
Руководитель МО \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «ОШ №15 г. Ельца»  
И.А. Ролдугина  
приказ от «01 » сентября 2023 г. № 110



ПРИНЯТО на заседании педагогического совета

« 30 » сентября 2023г. (протокол №01 )

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольный возраст – важнейший период формирования личности, когда закладывается прочная основа физического здоровья человека.

Состояние здоровья ребёнка – это ведущий фактор, который определяет способность успешно выполнять требования, предъявляемые к нему условиями жизни и воспитания в детском учреждении и семье.

Сущность общеразвивающей и педагогической работы в условиях дошкольного учреждения заключается в формировании гармонично развитой личности.

Существенный вклад в достижении данной цели вносит физическое воспитание детей.

Средства физвоспитания требуют учета специфики и организации мероприятий, направленных на охрану здоровья детей, повышение сопротивляемости к болезням, развитие физической закалки, движений с учётом психических и физических возможностей каждого ребёнка.

**Работа по физвоспитанию осуществляется по следующим направлениям:**

1. Сохранение и укрепление здоровья
2. Развитие основных физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости.
3. Обучение жизненно необходимым двигательным умениям и навыкам.

Физическое воспитание в ДОО осуществляется на основе «Программы воспитания и обучения в детском саду» под редакцией М. Васильевой, В.В. Гербовой., Т.С. Комаровой.

Рабочая программа учителя по физической культуре разработана с учетом основных принципов, требований к организации и содержанию различных видов деятельности в ДОО, возрастных особенностях детей. Она реализуется посредством основной общеобразовательной программы и в соответствии со следующими нормативными документами:

- Законом РФ «Об образовании»
- Национальной доктриной образования в РФ
- Концепцией модернизации российского образования
- Концепцией дошкольного воспитания
- СанПиН от 22.июля 2010г.№91 От 20.12. 2010.№164.
- НРК ГОСа и получением социального заказа на качественное дошкольное образование.

Занятия физической культурой – основная форма организации физвоспитания дошкольников. Физкультурные занятия проводятся 1 раз в неделю.

**Основные цели и задачи:**

1. Обеспечение условий для сохранения и укрепления физического и психического здоровья детей в соответствии с их психофизиологическими возможностями.
2. Рациональная организация двигательной активности детей; развитие двигательных навыков и способностей; формирование правильной осанки.
3. Создание оздоровительного микроклимата, соответствующей фитосреды, предметной среды, стимулирующей двигательную активность ребёнка.

**Результатом реализации учебной рабочей программы по физическому воспитанию и развитию дошкольников следует считать:**

1. Сформированность у детей интереса к физической культуре и совместным физическим занятиям со сверстниками.
2. Укрепление здоровья детей.
3. Сформированность правильной осанки у каждого ребенка.
4. Сформированность у детей потребности в разных видах двигательной деятельности.
5. Уменьшение числа простудных и инфекционных заболеваний.

## **Образовательная область «Физическая культура»**

### **1.1. Цели и задачи психолого-педагогической работы**

Содержание образовательной области «Физическая культура» направлено на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:

1. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).
2. Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).
3. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

## **1.2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*I. Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации).*

1. Общеразвивающие упражнения. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)
2. Упражнения в равновесии. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)
3. Броски, ловля, метание. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)

*II. Накопление и обогащение двигательного опыта детей*

1. Овладение основными видами движений: ходьба, бег, ползание и лазание, прыжки. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)
2. Совершенствование и автоматизация основных видов движений. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)
3. Выполнение имитационных движений. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)
4. Выполнение упражнений на образное перевоплощение. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)
5. Выполнение статических поз. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)
6. Имитация движений. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)

*III. Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании*

1. Развивающие подвижные игры. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)
2. Подвижные игры с правилами и сигналами. (Направление образовательного процесса «Приобщение к физической культуре».)
3. Ориентировка в пространстве. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)
4. Движение под музыку. (Направление образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки».)
5. Танцевальные упражнения. (Направления образовательного процесса «Двигательно-экспрессивные способности и навыки», «Приобщение к физической культуре».)

**Особенности физического воспитания и развития детей подготовительной группы**

На седьмом году жизни движения ребёнка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля, увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребёнок выполняет их уже целенаправленно, и для него важен результат.

Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовывать так, чтобы сформировать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

В подготовительной группе ведущей формой организованной двигательной деятельности является физкультурное занятие. В процессе обучения используются объяснение, показ новых сложных упражнений и отдельных элементов.

В целях повышения двигательной активности необходимо использовать разные способы организации. В вводную часть занятия включаются задания на внимание, строевые и общеразвивающие упражнения.

На седьмом году жизни дети должны уметь самостоятельно и быстро строиться в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо, в две шеренги, в несколько кругов; делать повороты направо, налево, кругом; равняться; производить размыкание и смыкание; производить расчёт на первый – второй.

Воспитатель должен использовать приёмы, развивающие осмысленное выполнение упражнений.

На одном занятии дети выполняют восемь – десять общеразвивающих упражнений из разных исходных положений, повторяя их шесть – восемь раз преимущественно в среднем и быстром темпе, в зависимости от степени их новизны и трудности.

В целях поддержания у детей интереса к общеразвивающим упражнениям следует изменять исходные положения, темп и амплитуду движений. Большое значение имеет так же оценка качества выполнения упражнений.

### **Основные виды движения:**

*Ходьба.* Дети совершенствуют технику ходьбы с разным положением рук.

*Бег.* Происходит отработка легкости, ритмичности, закрепление умения непринужденно держать руки, голову, туловище. Со второй половины года вводится бег с сильным сгибанием ног в коленях и выбрасыванием прямых ног вперёд.

*Прыжки.* В этой группе дети должны прыгать на двух ногах вверх легко, мягко приземляясь, выполняя дополнительные задания, с зажатым между ног набивным мячом, вверх из глубокого приседа. При обучении прыжкам в длину отрабатываются разбег с ускорением, энергичное отталкивание маховой ногой с резким взмахом рук, правильное приземление с сохранением равновесия. Следует также отрабатывать технику разбега с ускорением на последних шагах перед отталкиванием в прыжках с разбега в высоту.

*Бросание, метание, ловля.* В подготовительной к школе группе необходимо использовать резиновые, теннисные, волейбольные, набивные мячи разных размеров. На седьмом году жизни у ребёнка продолжают формировать умение бросать и ловить мяч из разных положений, выполнять бросок набивных мячей разными способами.

*Ползание, лазанье.* Эти упражнения целесообразно проводить в сочетании с другими видами движений. В течение года следует варьировать условия, менять высоту пособий и способы выполнения упражнений. Воспитатель должен обеспечить умеренную страховку.

*Упражнения в равновесии.* Формированию чувства равновесия способствуют приседания, прыжки на одной ноге, резкое изменение направления бега. В процессе упражнений на равновесие детей учат сохранять правильное положение туловища, головы, действовать уверенно; при этом воспитатель использует показ, практическую помощь детям, зрительные ориентиры, упражнения с переносом предметов.

*Подвижная игра.* На каждом физкультурном занятии проводится игра, при этом особое внимание уделяется воспитанию выдержки, настойчивости, формированию умения проявлять волевые и физические усилия. Следует организовывать подвижные игры в которых от результата каждого зависит общий результат команды. Одну и ту же игру целесообразно проводить не менее чем на двух занятиях.

В подготовительной к школе группе значительное место на физкультурных занятиях отводится спортивным упражнениям. Воспитатель должен хорошо знать методику обучения этим упражнениям и своевременно регулировать нагрузку.

На прогулке поощряются спортивные, народные игры (лапта, салочки, классы). Особое внимание надо обращать на физкультурный инвентарь, атрибуты для игр, содержания занятий, физической подготовленности и индивидуальных особенностей детей.

### **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:**

Физические качества: ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.

#### **Общие показатели физического развития.**

Сформированность основных физических качеств и потребности в двигательной активности.

1. Двигательные умения и навыки.
2. Двигательно-экспрессивные способности и навыки.
3. Навыки здорового образа жизни.

- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Сформированность начальных представлений о здоровом образе жизни;
- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей;
- Овладение основными видами движения;
- Сформированность у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Методика организации мониторинга подобрана специалистом (инструкторам по физической культуре) в соответствии с реализуемой Программой. (Это тестовые упражнения, наблюдения за детьми, беседы, анализ и т.д.)

#### **В качестве тестовых заданий предлагаются:**

- Бег на 30 м
- Прыжок в длину с места
- Метание на дальность
- Подъем туловища
- Наклон вперед
- Бег на выносливость

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

<b>№п/п</b>	<b>Виды деятельности</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	<i>Ходьба</i>	3
2	<i>Бег</i>	3
3	<i>Прыжки</i>	3
4	<i>Бросание, метание, ловля</i>	3
5	<i>Ползание, лазанье</i>	3
6	<i>Упражнения в равновесии</i>	3
7	<i>Подвижная игра</i>	16

#### **Технологии и методики**

(физическая культура и здоровье)

- «Образовательная область «Физическая культура». Как работать по программе «Детство», Грядкина Т. С., «Детство-Пресс», С.- П., 2012;

- «Младший дошкольник в детском саду. Как работать по программе «Детство» Бабаева Т. И., «Детство-Пресс», С.- П., 2005 г.;
- Литвинова О. М. «Физкультурные занятия в детском саду», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2008;
- Каргушина М. Ю. «Зеленый огонек здоровья», «Сфера», Москва, 2009 г.;
- Бабенкова Е. А., Федоровская О. М. «Игры, которые лечат», «Сфера», Москва, 2008 г.;
- Е.Н. Вареник Е. Н. «Физкультурно – оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет», «Сфера», Москва, 2008 г.;
- Каргушина М. Ю. «Сценарии оздоровительных досугов», «Сфера», Москва, 2005 г.;
- «Психогимнастика в детском саду», под ред. Е.А. Алябьевой, 2003г.;
- Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. М.: Владос, 2002 г.

**Тематическое планирование для дошкольной группы «Радуга» (2023-2024)**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>план</b>	<b>факт</b>
1	Упражнения без предмета. «Кто скорей до флажка».		
2	Упражнения с гимнастической палкой. «Не оставайся на полу». «Вершки и корешки»		
3	Упражнения с мячом. «Жмурки». «Найди и промолчи»		
4	Упражнения с обручем. Эстафеты.		
5	Упражнения со скакалкой. «Стоп». «Вершки и корешки».		
6	Упражнения с кеглями. «Дорожка препятствий». «Фигуры».		
7	Упражнения со скакалкой. «Охотники и утки». «Фигурная ходьба», «Улитка, иголка и нитка».		
8	Упражнения с мячом. Эстафеты.		
9	Упражнения с обручем. «Перелет птиц». «Затейники».		
10	Упражнения со скакалкой. «Мышеловка». «Эхо » (упражнение на дыхание).		
11	Упражнения на гимнастической скамейке. «Рыбак и рыбки». «Придумай фигуру».		
12	Игра «Запрещенное движение». Эстафеты.		
13	Упражнения с малыми мячами. «Ловля обезьян». Ходьба в колонне по одному.		
14	Упражнения с гимнастической палкой. «Перемени предмет». «Летает- не летает».		
15	Упражнение с малым мячом. «Два мороза». «Пройди бесшумно».		
16	Упражнения в парах.		
17	Упражнения на гимнастической скамейке. «Кто скорей до флажка». «Что изменилось?».		
18	Упражнения с кеглями. «Ловишки с ленточкой».		
19	Упражнения с большим мячом. «Горшки», « Волк во рву».		
20	Упражнения без предмета.		
21	Упражнение с малым мячом. «Не попадись». «Эхо».		
22	Упражнения с обручем. «Ловишка, лови ленту».		
23	Упражнение с малым мячом. «Охотники и звери». «Кто ушел?».		
24	Упражнения без предмета.		
25	Упражнения без предмета. «Кто скорей до флажка». «Эхо».		
26	Упражнения с гимнастической палкой. «Горелки». «Придумай фигуру».		
27	Упражнения без предмета. «Жмурки». «Стоп».		
28	Упражнения с большим мячом.		
29	Упражнения с обручем. «Ловля обезьян». «Пройди- не задень».		
30	Упражнения без предмета. «Прыгни- присядь». «Стоп».		
31	Упражнения со скакалкой. «Охотники и утки».		
32	Упражнения без предмета.		
33	Упражнение с малым мячом. «Мышеловка».		

34	Упражнения с гимнастической палкой. «Лодочки и пассажиры». «Запрещенное движение».		
----	---	--	--