

ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ  
ГОРОДА МОСКВЫ

ГБУ «КРИЗИСНЫЙ ЦЕНТР ПОМОЩИ ЖЕНЩИНАМ И ДЕТЯМ»  
ФИЛИАЛ «СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ ДОМ РЕБЕНКА «МАЛЕНЬКАЯ  
МАМА»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ГБУ «Кризисный центр  
помощи женщинам и детям»

 Н.Б. Завьялова

«31» декабря 20 19 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ВЫРАСТАЙКА»

Москва

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Данная дополнительная общеразвивающая программа «Вырастайка» позволяет развить координационные способности, выносливость, силу, быстроту, гибкость и другие физические качества. Подвижные игры учат преодолевать трудности, самосовершенствоваться. Неоспоримо и оздоровительное значение игр как средства активного отдыха и укрепления здоровья. Поэтому умело, организованные занятия по физической культуре могут быть мощным средством воспитания и укрепления здоровья подрастающего поколения. Игра доставляет ребенку огромное наслаждение, она дает ему великолепную физическую и эмоциональную зарядку, сохраняя здоровье и силу.

Актуальность программы обусловлена поиску лучших средств и методов физического воспитания маленьких детей. Здоровье маленького человека, развитие его интеллекта, формирование характера, воспитание у него полезных привычек – важнейшая задача. Здоровье, гармоничное телосложение, красивые движения – это результат правильного физического развития, фундамент которого закладывается с первых лет жизни малыша. Занятия физическими упражнениями совершенствуют механизмы адаптации детского организма к внешней среде, снижая заболеваемость и делая жизнь ребенка более безопасной за счет проявления таких качеств, как ловкость, сила, гибкость.

Педагогическая целесообразность. Систематические игры и упражнения активно влияют на совершенствование психических процессов: силы, уравновешенности, подвижности.

Положительное влияние двигательных действий определяется следующими требованиями:

всестороннее воздействие на организм, доступность, безопасность, постепенное повышение нагрузки, положительное эмоциональное состояние.

Игровой характер спортивных занятий очень важен для развития личности ребенка, как в младшем возрасте, так и подростковом. Именно через игру дети быстрее и безболезненнее привыкают подчиняться определенным правилам, осваивают навыки общения среди детей в своей группе.

Программа составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и особенностей игр. В связи с особенностью организации занятий, могут вноситься коррективы в учебно-тематический план программы.

## Особенность программы.

Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей. В процессе обучения общеразвивающим упражнениям широко используется зеркальный показ, а также показ спиной к обучающимся, используется акцентированный показ отдельных фаз движения, что сопровождается подсчётом и методическим комментарием. Большое внимание уделяется психологической (морально-волевой) подготовке, которая является важным условием успешного решения задач в системе физического воспитания ребенка.

Цель и направленность:

- формирование у детей устойчивого интереса к занятиям физической культуре ;
- улучшение физической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся;
- воспитание специальных физических качеств для успешного овладения техническими действиями при выполнении общеразвивающих упражнений.

Исходя из основной цели, программа решает следующие задачи:

1.Обучающие:

- обучение технике выполнения упражнений;

2.Развивающие:

- всестороннее развитие, формирование начальной базы разносторонней физической подготовленности и на её основе создание предпосылок для успешного освоения техники и тактики в подвижных играх.

3.Воспитательные:

- воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, силы;
- воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время занятий физической культурой.

Программа включает в себя разделы, освещающие теоретическую, физическую и техническую деятельность, а также средства и методы подготовки, систему контроля и качества выполнения игровых упражнений.

Учебный материал программы изложен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки занимающихся в соответствии с объемом учебных часов.

## **Категория занимающихся.**

Программа предполагает работу с детьми в возрасте 1,5-3 лет. Занятия состоят из теоретической части (знакомство с технологией, техникой безопасности и правилами поведения) и практической (общеразвивающие упражнения, строевые упражнения, акробатические упражнения, работа с инструктором).

### **Срок реализации программы – 1 год.**

Учебно-тренировочные занятия проходят 3 раза в неделю по 20 минут, учебная нагрузка - 1 час в неделю. Благодаря спортивно-физкультурной направленности программы разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление о физической культуре и подвижным играм.

**Наполняемость группы:** 8 человек.

## **Планируемые результаты освоения программы.**

### *1. Обучающиеся будут знать / уметь:*

- правила безопасного поведения;
- название упражнений;
- название спортивного инвентаря;

### **Уметь:**

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять элементарные гимнастические элементы.

## **2. Содержание программы**

*Учебно-тематический план (40 часов)*

| <b>№ п/п</b> | <b>Тема</b>                | <b>Всего часов</b> | <b>Теория</b> | <b>Практика</b> | <b>Формы (аттестации) контроля по разделам</b>                           |
|--------------|----------------------------|--------------------|---------------|-----------------|--|
| 1.           | Вводное занятие.           | 0,40               | 0,40          |                 |  |
| 2.           | Общеразвивающие упражнения | 8,35               | 0,5           | 8,30            | наблюдение   |
| 3.           | Беговые упражнения         | 10,35              | 0,5           | 10,30           | наблюдение   |
| 4.           | Подвижные игры             | 10,35              | 0,10          | 10,25           | Знание и правильное выполнение игры                                      |
| 5.           | Строевые упражнения        | 5,35               | 0,5           | 5,30            | наблюдение   |
| 6.           | Акробатические упражнения  | 1,20               | 0,5           | 1,15            | Выполнение элементов акробатики самостоятельно                           |
| 7.           | Упражнения с предметами    | 1,20               | 0,5           | 2,15            | Упражнения с мячом (броски,катание,метание); Перешагивания, проползания) |
| 8.           | Итоговое занятие           | 0,20               | 0,5           | 0,15            | аттестация   |
|              | <b>Итого часов:</b>        | <b>40ч.</b>        | <b>1ч.20м</b> | <b>38ч.40м</b>  |  |

**Содержание учебно-тематического плана**

1.Вводное занятия. Теория (0,40мин.) Беседа по технике безопасности и правила поведения в спортивном зале.

2.Общеразвивающие упражнения. Теория (0,5мин.) Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Упражнения как важное условие для укрепления здоровья, развития двигательных способностей. Практика (8ч.30мин.)

3. Беговые упражнения. Теория (0,5мин.) Влияние беговых упражнений на организм занимающихся. Практика (10ч.30мин.)

- бег, между двумя линиями;
- бег за и от инструктора;
- бег догоняя предметы;
- бег в различных направлениях;
- бег с изменением направления;
- бег медленный и непрерывный.

4. Подвижные игры. Теория (0,10мин.) Практика (10ч.25мин.)

- «Доползи до игрушки»;
- «Идите (бегите) ко мне»;
- «Собери колечки»;
- «Собери пирамидку»;
- «К мишке в гости»;
- «Скати с горки»;
- «Скати и догони»;
- «Подпрыгни до ладони».

5. Строевые упражнения. Теория (0,5мин.) Практика (5ч.30мин.)

- Разновидности передвижений;
- Разновидности ходьбы;
- Ползание, лазание.

6. Акробатические упражнения. Теория (0,5мин.) Практика (1ч.,15мин.)

- Разновидности перекатов (вперед, назад, в сторону).

7. Упражнения с предметами. Теория (0,30мин.) Практика (2ч.15мин.)

- Катание мяча двумя руками;
- Бросание мяча;
- Прокатывание мяча поочередно;
- Скатывание мяча с горки;
- Ловля мяча, брошенного инструктором;
- Перебрасывание мяча через ленту;
- Катание мяча в паре с инструктором;
- Прокатывание мяча двумя руками и одной рукой (поочередно правой и левой).

8.Итоговое занятие. Теория (0,5мин.) Практика (0,15мин.)

Совершенствование жизненно необходимых навыков, таких как ходьба, бег, прыжки, метание, лазание. Развитие физических качеств как координация и гибкость, сила и ловкость.

### **3. Формы контроля и оценочные материалы.**

Виды контроля:

- Правильное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений;
- Умение владеть мячом;
- Знать команды инструктора к конкретным действиям;

Критерии оценки.

Наблюдение за: выполнением дисциплины; контроль за техникой выполнения общеразвивающих упражнений; контроль за безопасной техникой выполнения движений при беговых упражнениях, прыжках, лазании, бросания мяча и игре.

Оценка эффективности занятий.

Эффективность занятий оценивается педагогом в соответствии с данной программой, исходя из этого следует, на сколько освоил материал обучающийся за весь учебный год, что должен был освоить. В конце учебного года у занимающихся проходит итоговое занятие внутри группы, где проверяется на сколько ребенок освоил данную программу и чему научился. Это позволяет педагогу оценить насколько понятен учебный материал, внести соответствующие изменения. Показатели постоянно анализируются педагогом и позволяют ему корректировать свою работу с детьми.

### **4. Организационно-педагогические условия реализации программы**

## **Материально-техническое обеспечение программы:**

- помещение: спортивный зал соответствующий СанПином для занятий физической культурой;
- теннисные мячи 20 шт.;
- гимнастическая скамейка 1 шт.;
- скакалки 10 шт.;
- набивной мяч 2шт.;
- гимнастический мат 1шт.;
- корзина для теннисных мячей 1шт;
- мягкие модули 3 шт.;
- степ-доски 5 шт.;
- спортивная форма;
- медицинские справки занимающихся.

## **Учебно-методическое обеспечение программы.**

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, проводятся в групповой форме. Учитываются склонности детей, их индивидуальные особенности. Данная программа дает возможность работы с обучающимися, имеющими разный уровень физической подготовленности. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, большую часть времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала.

## **Форма и структура занятий.**

Вводная часть - помогает лучше организовать детей и подготовить их к основной части занятий. Кратко излагается содержание и задачи предстоящего занятия, а также, при необходимости, делаются общие замечания и предложения, касающиеся отношения детей к занятиям и требований к форме и внешнему виду.

Общеразвивающие упражнения - предусматривает подготовку различных групп мышц корпуса, рук, ног к занятию.

Подвижные игры – очень важно для детей младшего дошкольного возраста

Для реализации представленной программы предусмотрены следующие формы взаимодействия с семьей:

Открытые занятия для родителей.

Индивидуальные беседы с родителем конкретного ребенка по успехам, поведенческим и др. вопросам.

## Учебно-информационное обеспечение программы

### Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. № 1726-р);
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196);
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
5. СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26) *(актуальны только для программ, рассчитанных на дошкольников)*;
6. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41);
7. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году»
8. Приказ Департамента образования города Москвы от 07.08.2015 г. № 1308 «О внесении изменений в приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922»
9. Приказ Департамента образования города Москвы от 08.09.2015 г. № 2074 «О внесении изменений в приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 г. № 922»
10. Приказ Департамента образования города Москвы от 30.08.2016 г. № 1035 «О внесении изменений в приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 г. № 922»
11. Устав Государственного бюджетного учреждения «Кризисный центр помощи женщинам и детям» ДТСЗМ г.Москвы СДР филиал «Маленькая мама».

### **Список литературы:**

1. Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий. Теория практика учебно-методическое пособие. М.2017г.
2. Федорова С.Ю. Планы физкультурных занятий. Теория практика учебно-методическое пособие к программе «От рождения до школы». М.2019г.
3. А.Н.Левченко, В.Ф.Матысон /Игры, которых не было. Сборник спортивно-подвижных игр, 2007г.

### **Кадровое обеспечение программы**

Программа реализуется инструктором по физической культуре дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.