

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Шелеховского района
«Начальная школа – детский сад №14»

Согласовано:

Зам. директора по
УВР

_____ А.В. Захарова

Протокол МО № _____

от «__» _____ 2017г.

Утверждено:

Директор

МКОУ ШР» НШДС № 14»

_____ Н.А.Балышева Приказ

от «__» _____ 2017г.

Рабочая программа

по курсу «Ритмопластика»

для занятий в рамках платных дополнительных образовательных услуг
в «Школе будущего первоклассника»

Программа предназначена для реализации

В 2017-2018 учебном году

Автор - составитель программы:
учитель по физической культуре
Овчинникова Н.А.

Шелехов

2017 г.

г.Шелехов

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Шелеховского района
«Начальная школа – детский сад №14»

Согласовано:

Зам. директора по
УВР

_____ А.В. Захарова

Протокол МО № _____

от «__» _____ 2016г.

Утверждено:

Директор

МКОУ ШР» НШДС № 14»

_____ Н.А.

Бальшева

Приказ № _____

от «__» _____ 2016г.

Рабочая программа

по курсу «Ритмопластика»

для занятий в рамках платных дополнительных образовательных услуг

в «Школе будущего первоклассника»

Автор - составитель программы:
учитель по физической культуре
Овчинникова Н.А.

2016 годг.Шелехов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами: Федеральным Законом РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 года №1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»; Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях»; Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования».

Цели и задачи реализации программы

Цель: формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Задачи:

- Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности; предупреждение утомления.
- Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.
- Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.
- Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

В Программе учитываются следующие подходы:

Деятельностный подход: организация образовательного процесса строится на основе ведущих видов детской деятельности: общении, игре, познавательно-исследовательской деятельности - как сквозных механизмах развития ребенка. Деятельность развивается от возраста к возрасту, меняются ее содержание и форма.

Индивидуально-дифференцированный подход: все воспитательные мероприятия, приемы обучения дошкольников направлены на утверждение самооценки личности ребенка, на создание условий для включения в успешную деятельность каждого ребенка. Обучение и воспитание соматически ослабленных детей в образовательно-воспитательном процессе ДОУ имеют реабилитационную направленность. Педагог владеет информацией о состоянии здоровья, знанием возрастных и индивидуальных особенностей, специфических возможностей развития каждого ребенка.

Компетентностный подход позволяет структурировать содержание и организацию образовательного процесса в соответствии с потребностями, интересами воспитанников.

Интегративный подход дает возможность развивать в единстве познавательную, эмоциональную и практическую сферы личности ребенка.

Программа сформирована на основе требований ФГОС ДО, предъявляемых к структуре образовательной программы дошкольного образования и ее объёму.

Планируемые результаты освоения программы.

Целевые ориентиры программы выступают основаниями преемственности дошкольного и начального общего образования. При соблюдении требований к условиям реализации Программы настоящие целевые ориентиры предполагают формирование у детей дошкольного возраста предпосылок к учебной деятельности на этапе завершения ими дошкольного образования.

Личностные:

учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу;
ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата;
способность к самооценке на основе критериев успешности игровой деятельности;

Регулятивные:

планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
оценивать правильность выполнения действия;
адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок.

Коммуникативные:

допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия.

Предметные:

Уметь выполнять все изученные команды на построения и перестроения, основные положения и движения руками, ногами, туловищем, головой.
Знать и уметь выполнять комплекс утренней гимнастики.

Выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны):

- Ходьба (скрестным шагом, выпадами, в приседе, спиной вперед; с закрытыми глазами (4 – 6 м); по узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком; в разных построениях; совершая различные движения руками).

Бег (из разных стартовых положений (сидя, сидя по-турецки; сидя спиной по направлению движения и т.п.), спиной вперед, сохраняя направление и равновесие; по уменьшенной, приподнятой, наклонной поверхности; пробежки под вращающейся скакалкой по одному и парами).

Прыжки (подпрыгивания на месте разными способами – с поворотами кругом, смещая ноги вправо-влево; в сочетании с различными положениями и движениями рук; прыжки сериями по 30 – 40 прыжков (2 – 3 раза), на двух и на одной ноге, с продвижением вперед (многоскоки); через линии, веревку, невысокие предметы; вверх из глубоко приседа; боком с

опорой руками на предмет; через длинную вращающуюся скакалку; через большой обруч, как через скакалку; прыжковые упражнения, сидя на больших гимнастических мячах (гимниках): повороты вокруг себя, поочередный подъем ног, постановка стоп на мяч и т.д.).

Бросание, ловля, метание (бросание мяча вверх, о землю и ловля его одной и двумя руками, то же с хлопками, поворотами и другими заданиями; то же из одной руки в другую, с отскоком от пола; перебрасывание мяча друг другу из разных исходных положений (снизу из-за головы, сидя по-турецки, стоя на коленях и т.п.); через сетку; перекидывание набивных мячей весом 1 кг; отбивание мяча об пол, о землю с продвижением вперед (не менее 6 раз); метание мяча (мешочка с песком) в горизонтальную и вертикальную цели с расстояния 4 – 5 м, в движущуюся цель, вдаль метание вдаль ведущей рукой на 5 – 8 м.

Ползание, лазанье (ползание на животе, спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; лазание по гимнастической стенке, лестнице, меняя темп, используя одноименный и разноименный способы лазания; передвижение с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали).

Упражнения для мышц головы и шеи (плавно выполнять движения головой, рисуя в воздухе цифры от 1 до 10; при приседании и ходьбе удерживать на голове разнообразные предметы (расстояние 6 – 10 м).

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (поднимать, разводить, сгибать, вращать, выпрямлять руки из разных исходных положений одновременно и попеременно; выполнять разнонаправленные движения; разводить и сводить пальцы рук; смыкать поочередно пальцы рук с большим пальцем руки; вращать обруч перед собой и сбоку одной рукой на кисти и предплечье руки).

Упражнения для мышц туловища (наклоняться вперед, в стороны, назад из различных исходных положений; сидя, руки в упоре сзади, поднять обе ноги, оттянуть носки и удерживать ноги в этом положении; лежа на спине, поднимать одновременно обе ноги, пытаться дотянуться до лежащего за головой предмета; лежа на животе, стараться захватить руками щиколотки ног и удержаться в таком положении; лежа на животе прогибаться, приподнимая плечи над полом и разводя руки в стороны).

Упражнения для мышц брюшного пресса и ног (выставлять ногу вперед на носок скрестно; на носок - на пятку с притопами; переступать на месте, не отрывая носки ног от пола; выполнять мах, прямой ногой вперед, стараясь достать носком выпрямленной ноги ладони вытянутых рук; мах в сторону; приседать вниз - в стороны из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь; захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу; пытаться рисовать, удерживая карандаш пальцами ног).

Самостоятельные построения и перестроения: в шахматном порядке; расчет на «первый-второй»; перестроение из одной шеренги в две; из построения парами в колонну по одному («цепочкой»).

Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;

- развивать у детей умение самостоятельно организовывать подвижные игры и выполнять упражнения.

Овладение элементарными нормами и правилами здорового образа жизни (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

- содействовать формированию у детей привычки к здоровому образу жизни;

- рассказывать детям о достижениях взрослых и детей в вопросах, связанных с формированием их здоровья, занятиями спорта.

В качестве результатов **физического развития** на уровне целевых ориентиров выступают следующие:

- у детей младенческого и раннего возраста развиты крупная (общая) моторика, стремление осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.); интерес к тактильно-двигательным играм;
- у ребенка дошкольного возраста развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими; способен к принятию решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах двигательной и физкультурной, спортивной деятельности; обладает физическими качествами (выносливость, гибкость и др.).

Формы деятельности

Цели:

- формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих специфических задач:
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Режимные моменты	Совместная деятельность с педагогом	Самостоятельная деятельность детей
Интегрированная детская деятельность	Разминка	
Игры	Подвижные игры.	Самостоятельные подвижные игры и игровые упражнения
Игровые упражнения	Подвижные и спортивные игры и упражнения. Индивидуальные занятия с ребёнком.	Спортивные игры и упражнения (катание на санках, лыжах, велосипеде и пр.).

Спортивные игры: баскетбол, футбол, городки, хоккей, настольный теннис, бадминтон.

В МКОУ ШР «НШДС №14» имеется спортивный зал, он предназначен для проведения занятий и индивидуальной работы, праздников, развлечений, физкультурных досугов, соревнований.

Оборудование для физкультурных занятий: разнообразный спортивный инвентарь и спортивные атрибуты для физического развития детей.

Материально техническое оснащение.

№п/п	Наименование спортивного инвентаря	Количество:
1.	Бревно гимнастическое напольное	1
2.	Бадминтон	4
3.	Дорожка-мат	1
4.	Канат гладкий	1
5.	Кегли	1
6.	Мат малый	1
7.	Мяч малый резиновый	18
8.	Мяч большой надувной	5
9.	Обручи	26
10.	Стенка гимнастическая деревянная	12
11.	Скакалка	14
12.	Щит навесной баскетбольный	2

Календарно - тематическое планирование:

№ п/п	Содержание	Дата проведения
1.	Вводное занятие. Экскурсия в спортивный зал. Подвижная игра «Два мороза».	
2.	Ходьба и бег. Подвижная игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция».	
3.	Ходьба и бег. Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция».	
4.	Ходьба и бег. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	
5.	Ходьба и бег. Подвижная игра «Лисы и куры».	
6.	Ходьба и бег. Подвижная игра «К своим флажкам»	
7.	Ходьба и бег. Подвижная игра «Пятнашки».	
8.	Ходьба и бег. Подвижная игра «Горелки», «Охотники и утки».	

Научно-методическое обеспечение Программы определяется в соответствии с направлениями развития детей.

Для осуществления образовательной деятельности с детьми используются различные средства обучения и воспитания, в том числе технические, визуальные и аудиовизуальные.

В учреждении имеются следующие технические средства обучения и воспитания: музыкальный центр, телевизор, интерактивная доска, к использованию которых предъявляется ряд требований, а именно, необходимо избегать длительного применения ТСО в целях предотвращения утомления детей и рационально сочетать их с другими средствами обучения.

