

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
"Детско-юношеский Центр"

ПРИНЯТО

на педагогическом совете  
МБУДО «ДЮЦ»

Протокол от "31" 08 2017г.  
№ 1



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУДО «ДЮЦ»

Амелина И.Н.

"01" 09 2017 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

на 2017-2018 учебный год

педагога дополнительного образования

Мигуновой Ольги Николаевны

по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Физкультура»

Форма реализации программы - очная

Автор дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Мигунова Ольга Николаевна

Тула, 2017

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана для реализации в 2017-2018 учебном году дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы социально-педагогической направленности «Физкультура» в трёх группах 1 года обучения для детей пяти лет и в двух группах 2 года обучения для детей шести лет, не посещающих дошкольные образовательные учреждения на базе МБУДО «Детско-юношеский Центр», по адресу: город Тула, улица Коминтерна, дом 22. Для занятий используется отдельный учебный кабинет, оснащенный спортивным инвентарем: скамейки, доска гладкая широкая, канат, гимнастический мат (складывающийся), канат тонкий, кегли, контейнер для хранения мячей, кубы деревянные («кирпичики»), ленты короткие, мешочки набивные (с горохом) для метания, мишень, мячи малые, обручи малые, обручи большие, палки гимнастические, скакалки, стенка гимнастическая, деревянная, стойки переносные, кубики для разметки игровой площадки, часы-секундомер, судейский свисток, маски для подвижных игр.

Основной **целью** данной программы является укрепление здоровья, повышение уровня физической культуры у детей дошкольного возраста через комплексное использование в педагогическом процессе физкультурных занятий, гимнастических упражнений, спортивных и подвижных игр.

В ходе реализации программы планируется решение **задач**:

- добиться осознанного, активного, с данным мышечным напряжением выполнения детьми всех видов движения;
- учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;
- формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;
- воспитывать у детей желания самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками;
- побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;
- целенаправленно развивать быстроту и общую выносливость.

Рабочая программа рассчитана на 30 учебных занятий. Занятия по программе проводятся один раз в неделю в группах объединяющих 10 - 12 учащихся пятилетнего возраста и 15 – 16 учащихся шестилетнего возраста. Продолжительность занятия составляет один академический час и соответствует 30 минутам.

План составлен по двум направлениям деятельности: Рисование и Умелые ручки (Азбука бумажной пластики и Лепка из пластилина) в расчете по 30 часов на каждое направление.

Основной формой диагностики результативности реализации данной образовательной программы является выполнение разработанных заданий по темам. Оценивается в форме наблюдения за обучающимися на контрольных занятиях.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Группы «синие», «желтые», «зеленые»,  
5 лет, утро

1 года обучения

№ п/п	Тема учебно-тематического	Тема занятия	Количество часов	
			Теорети	Практич

	плана		ческих	еских
1.	Основные движения	Ходьба. Бег. Прыжки. Ползание и лазанье. Упражнения в равновесии	0,4	3,6
2.	Строевые упражнения	Построения; перестроения; равнение в затылок, в колонне, в шеренге, равнение по ориентирам. Размыкание в колонне – на вытянутые руки вперед, в шеренге – на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом.	0,5	4,5
3.	Общеразвивающие упражнения	Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса, мышц спины и гибкости позвоночника, мышц брюшного пресса и ног. Упражнения на развитие координации, ловкости, пространственных и временных ориентировок	0,5	4,5
4.	Спортивный инвентарь	Упражнения с предметами (флажки, кубики, кегли, мячи, скакалки, гимнастические палки, обручи, канат, гимнастические скамейки, маты). Упражнения со спортивным инвентарем индивидуально, в парах, в группе. Упражнения на развитие двигательной активности детей в играх со спортивным инвентарем	0,5	4,5
5.	Игры	Подвижные и малоподвижные, сюжетные и несюжетные, с элементами различных видов спорта, с элементами соревнования, народные игры.	0,5	4,5
6.	Тематические занятия	Тематические и игровые программы «День животных», «На арене Цирка...», «В гости к гномам», «Армейские будни...», «День птиц», «Космические дали»	0,6	5,4
Всего: 30			3	27

### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Группы «белые», «красные» 5 лет, утро

2 года обучения

№ п/п	Тема учебно-тематического плана	Тема занятия	Количество часов	
			Теоретических	Практических
1.	Основные движения	Ходьба. Бег. Прыжки. Ползание и лазанье. Упражнения в равновесии	0,4	3,6
2.	Строевые упражнения	Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Расчет на первый – второй, перестроение в движении из одной колонны в две, из двух колонн в одну. Равнение в колонне, шеренге, кругу. Размыкание и смыкание приставным шагом. Повороты направо,	0,5	4,5

		налево, кругом на месте и в движении		
3.	Общеразвивающие упражнения	Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса, мышц спины и гибкости позвоночника, мышц брюшного пресса и ног. Упражнения на развитие координации, ловкости, пространственных и временных ориентировок	0,5	4,5
4.	Спортивный инвентарь	Упражнения с предметами (флажки, кубики, кегли, мячи, скакалки, гимнастические палки, обручи, канат, гимнастические скамейки, маты). Упражнения индивидуально, в парах, в группе. Упражнения на развитие двигательной активности детей в играх со спортивным инвентарем	0,5	4,5
5.	Игры	Подвижные и малоподвижные, сюжетные и несюжетные, с элементами различных видов спорта, с элементами соревнования, народные игры	0,5	4,5
6.	Тематические занятия	Тематические и игровые программы «Мы идем в зоопарк», «В гости к гномам», «Цирковое представление», «Защитники страны», «Полоса препятствий» - сложная эстафета	0,6	5,4
Всего: 30 часов			3	27