

Рассмотрена Педагогическим советом
Протокол № ____ от _____ 2024 г.

Утверждаю:
Исполняющий обязанности заведующего
МБДОУ «Дебёсский детский сад № 1»
_____ Ложкина Т.М.

Приказ № _____ от _____ 2024 г.

Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Здоровячек»
Физкультурно-спортивной направленности

Возраст детей: 5 - 7 лет.

Срок реализации: 1 год.

Составитель (автор):
Васильева Вероника Сергеевна
педагог дополнительного образования

с. Дебесы, 2024 год.

Пояснительная записка.

Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячек» физкультурно-спортивной направленности разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровячок».

Программа предназначена для обучающихся 5-7 лет первого года обучения, количество обучающихся в объединении 8-17 человек.

Занятия будут проходить на базе МБДОУ «Дебесский детский сад №1».

Режим занятий: Общее количество часов для реализации программы – 72 часа в год. Количество занятий в неделю – 2. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу: (25-30 минут – 1 академический час для 5- 7 лет).

Характеристика творческого объединения

Воспитанники активно взаимодействуют со сверстниками и взрослыми, участвуют в совместных играх, соревнованиях. Способны договариваться, обсуждать и учитывать интересы других. Проявляют внимание к окружающим, отзывчивы к переживаниям другого человека, обладают чувством собственного достоинства, уважают достоинства других. В ходе совместной деятельности обсуждают возникающие трудности, проблемы, задачи и правила.

Ожидаемые результаты.

Личностные результаты.

- наличие мотивации к работе на результат;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; - развитие навыков сотрудничества как со взрослыми, так и со сверстниками;
- установка на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты.

- Владеть техникой бега и спортивной ходьбы.
- Выполнять специальные беговые упражнения.
- Выполнять контрольные упражнения.

Предметные:

Воспитанники будут знать:

- Технику безопасности при занятиях легкой атлетикой, гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.
- Понятия о технике выполнения легкоатлетических упражнений, ошибки при выполнении, пути их исправления.
- Правила соревнований по легкой атлетике и по лыжным гонкам.
- Основные средства восстановления.
- **Воспитанники будут уметь:**
- правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках, метании, ходьбе на лыжах ;
- - Иметь широкий круг двигательных умений и навыков.
- - Владеть основами техники по видам спорта: легкая атлетика, лыжный спорт.

Календарный учебный график.

№	Дата по плану	Дата по факту	Форма занятия	Раздел, тема	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
1.	3.09		Беседа, рассказ,	Вводное занятие. История развития легкой атлетики. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	1	Дебесский детский сад №1	Опрос
2.	5.09		практика	Общая физическая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	
3.	10.09		Практика	Общая физическая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	
4.	12.09		практика	Специальная физическая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	
5	17.09		практика	Специальная физическая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	
6	19.09		практика	Общая физическая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	
7	24.09		практика	Техническая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	
8	26.09		практика	Техническая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	

9	1.10		практика	Специальная физическая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	
10	3.10		практика	Специальная физическая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	
11	8.10		практика	Общая физическая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	
12	10.10		практика	Участие в соревнованиях	1	Дебесский детский сад №1	Время, Результат
13	15.10		практика	Специальная физическая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	
14	17.10		практика	Специальная физическая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	
15	22.10		практика	Общая физическая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	
16	24.10		практика	Общая физическая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	

17	29.10		практика	Техническая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	
----	-------	--	----------	------------------------	---	--------------------------	--

18	31.10		практика	Техническая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	
----	-------	--	----------	------------------------	---	--------------------------	--

19	5.11		практика	Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	1	Дебесский детский сад №1	Время, Результат
----	------	--	----------	---	---	--------------------------	------------------

20	7.11		Беседа, Рассказ	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдых, питание, самоконтроль	1	Дебесский детский сад №1	опрос
----	------	--	-----------------	--	---	--------------------------	-------

21	12.11		практика	Специальная физическая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	
----	-------	--	----------	-----------------------------------	---	--------------------------	--

22	14.11		практика	Специальная физическая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	
----	-------	--	----------	-----------------------------------	---	--------------------------	--

23	19.11		практика	Техническая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	
----	-------	--	----------	------------------------	---	--------------------------	--

24	21.11		практика	Общая физическая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	
----	-------	--	----------	-----------------------------	---	--------------------------	--

25	26.11		практика	Общая физическая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	
26	28.11		практика	Техническая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	

27	3.12		практика	Специальная физическая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	
28	5.12		практика	Специальная физическая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	
29	10.12		практика	Специальная физическая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	
30	12.12		практика	Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	1	Дебесский детский сад №1	Время, Результат
31	17.12		Беседа, Рассказ	Правила оказания медицинской помощи при травмах	1	Дебесский детский сад №1	опрос
32	19.12		практика	Общая физическая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	

33	14.01		практика	Общая физическая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	
34	16.01		практика	Специальная физическая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	
35	21.01		практика	Специальная физическая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	

36	23.01		практика	Участие в соревнования	1	Дебесский детский сад №1	Время, Результат
37	28.01		практика	Техническая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	
38	30.01		практика	Техническая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	опрос
39	4.02		практика	Общая физическая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	
40	6.02		практика	Общая физическая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	

41	11.02		практика	Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	1	Дебесский детский сад №1	Время, Результат
42	13.02		практика	Специальная физическая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	
43	18.02		практика	Специальная физическая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	
44	20.02		практика	Общая физическая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	

45	25.02		практика	Общая физическая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	
46	27.02		практика	Техническая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	
47	4.03		практика	Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	1	Дебесский детский сад №1	Время, Результат
48	6.03		практика	Техническая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	

49	11.03		практика	Общая физическая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	
50	13.03		практика	Общая физическая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	
51	18.03		практика	Специальная физическая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	
52	20.03		практика	Специальная физическая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	
53	25.03		практика	Техническая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	

54	27.03		практика	Общая физическая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	
55	1.04		Беседа, Рассказ	Основные средства восстановления.	1	Дебесский детский сад №1	опрос
56	3.04		практика	Специальная физическая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	

57	8.04		практика	Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	1	Дебесский детский сад №1	Время, Результат
58	10.04		практика	Техническая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	
59	15.04		практика	Специальная физическая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	
60	17.04		практика	Общая физическая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	
61	22.04		практика	Общая физическая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	
62	24.04		практика	Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	1	Дебесский детский сад №1	Время, Результат

63	29.04		практика	Специальная физическая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	
64	6.05		практика	Специальная физическая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	
65	8.05		практика	Общая физическая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	

66	13.05		Практика	Специальная физическая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	
67	15.05		Практика	Техническая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	
68	20.05		Практика	Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	1	Дебесский детский сад №1	
69	22.05		Практика	Техническая подготовка	1	Дебесский детский сад №1	
70	27 - 29.05		Практика	Участие в соревнованиях (интегральная подготовка)	1	Дебесский детский сад №1	Время, Результат
71	27- 29.05		Практика	Итоговая аттестация	1	Дебесский детский сад №1	Результат
72	27-29.05		Практика, теория	Итоговое занятие	1	Дебесский детский сад №1	

Работа с родителями

Название мероприятия	Дата проведения
Семейные эстафеты	февраль
В соцсетях выкладывать информацию для родителей об успехах детей, держать родителей в курсе всех происходящих мероприятий.	Весь учебный год