

Альметьевск,  
2021 год

## Содержание:

<b>Целевой раздел</b>	
<b>1. Пояснительная записка</b>	3
1.1. Актуальность Программы	3
1.2. Направление Программы	3
1.3. Основные принципы Программы	3
1.4. Нормативно-правовая основа для разработки Программы	4
<b>2. Основные характеристики образования</b>	4
2.1. Цель и задачи Программы	4
<b>3. Планируемые результаты обучения</b>	5
3.1. Оценка индивидуального развития детей	5
3.2. Формы представления результатов образовательной деятельности с детьми	5
3.3. Характеристика особенностей развития детей	6
<b>Содержательный раздел</b>	
<b>4. Учебный план</b>	9
<b>5. Календарный учебный график</b>	10
<b>Организационный раздел</b>	
6. Организационно-педагогические условия реализации Программы	10
6.1. Содержание программы	11
6.2. Методические материалы	12
6.3. Перечень информационного и материально-технического обеспечения реализации программы	12
6.4. Формы и направления взаимодействия с семьями воспитанников	13
7. Литература	13

## ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1. Пояснительная записка

#### *1.1. Актуальность программы*

В современном обществе физкультура – не просто физическая нагрузка, совершенствование физических способностей. Образование человека должно проходить одновременно в двигательном, эмоциональном и интеллектуальном направлении, и все эти три компонента-это средства для решения жизненных задач. Основной момент в том, что через физкультуру возможно осознание себя и мира. Этому она и должна быть посвящена, превращаться в один из способов движения на развитие сотрудничества со всеми явлениями, которые вокруг нас есть. Данная программа характеризует не просто физическую активность и развитие физических качеств, но необходимость находить, налаживать связь между детьми, детьми и взрослыми, предметами и явлениями; проявлять внутренние ценности ребенка для него самого, и для окружающих.

#### *1.2 Направление Программы*

Основное направление программы-постановка перед ребенком двигательных задач в пространстве 3D- комплекса совместно с развитием интеллектуально-образных и эмоционально-логических способностей, создание ситуаций в условиях риска с минимальным участием взрослого с поэтапным освоением пространства. 3D-комплекс-это физически воспитывающее пространство, которое способно работать без педагога или с небольшим его участием. Занятия на 3D-комплексе проходят в пространстве, провоцирующем движение, побуждающем получать физическую нагрузку играя; в то же время легко изменяемом и приспособляемом для различных заданий. В пространстве 3D-комплекса у ребенка есть возможность самому вырабатывать универсальные умения, выбирать задания по своим силам, оправданно рисковать, расширить свои внутренние рамки.

Направленность программы«3 D-физкультура, или Школа диалога с препятствиями»:

- по функциональному предназначению является общей;
- по форме организации – групповой;
- по времени реализации — кратковременная, на месяц (август).

Функционирование группы осуществляется в центре дополнительного образования «АЛМА» под контролем медицинских работников и психолого-педагогической службы ЧОУ «Татнефть-школа».

#### *1.3 Основные принципы Программы*

- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей;
- принцип доступности;
- принцип сознательности и активности;

- принцип систематичности и последовательности;
- принцип постепенности;
- принцип природосообразности;
- принцип связи теории с практикой.

#### ***1.4. Нормативно-правовая основа для разработки Программы***

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Постановление Правительства Российской Федерации от 15.08.2013 г. № 706 "Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг";
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 25.10.2013 № 1185 «Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013г. № 1014 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»;
- Санитарно-эпидемиологические правила Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, 28, 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Устав ЧОУ «Татнефть – школа»;
- Положение о порядке предоставления платных образовательных услуг в ЧОУ «Татнефть-школа».

## **2. Основные характеристики образования**

### ***2.1. Цель и задачи программы***

Цель программы – формирование здоровой и гармонично развитой личности через организацию игровой среды в пространстве 3D-комплекса.

Задачи программы:

1. Создание условия для организации двигательной активности в физически воспитывающем пространстве.
2. Содействие формированию «телесного самообразования» ребенка через реализацию поставленных двигательных задач и достижения цели.
3. Развитие и совершенствование двигательных умений и навыков с предметами и без.
4. Формировать готовность к оправданному риску, преодоление стрессовых ситуаций,

5. Создание условия для развития координационных способностей и двигательной ориентации, использование двигательных умений и навыков за пределами 3D-комплекса.

6. Развитие мышления, внимания, памяти, логики, креативности.

7. Содействие самостоятельной организации двигательной активности, постановке задач и их реализации.

8. Формировать умение работать в команде, поддерживать друг друга в парах и малых группах.

9. Формированию коммуникативных качеств при взаимодействии с детьми и взрослыми, умения просить о помощи.

10. Создание условий для сохранения жизни и здоровья детей; обеспечение комплексной безопасности.

### **3. Планируемые результаты обучения**

#### ***3.1 Оценка индивидуального развития детей***

Дети в процессе освоения 3D-комплекса в группе со сверстниками приобретают компетентность и самоуважение, им нравится ставить и решать поставленные задачи и переходить к более сложным. Избегая соперничества и сравнения, дети работают в команде, общаются, делятся информацией, самостоятельно разрешают конфликты и соблюдают очередность.

Дети учатся осуществлять осознанный и ответственный выбор, решать проблемы, планировать дальнейшую двигательную деятельность и достигать цели, взаимодействуя с другими людьми. У детей развивается чувство собственной значимости, они становятся самостоятельными и инициативными.

**Целевые ориентиры,** которыми овладевает ребенок по завершении программы:

- двигательная активность — ходит, бежит, лазает, ползает в разных направлениях, висит, прыгает с разной высоты, стремится самостоятельно осваивать различные виды движений, включая интеллектуально-образные и эмоционально-логические способности;
- доверительное отношение ребенка к педагогу и сверстникам;
- проявление интереса к совместной двигательной деятельности, доброжелательное отношение детей друг к другу;
- соблюдение общепринятых правил;
- стабильное, положительное эмоциональное состояние и интерес к различным видам двигательной активности в пространстве 3D-комплекса;
- активное познание нового двигательного пространства с возможностью его регулярно видоизменять, исследование его свойств и функций, апробация способов действий, экспериментирование;

– работа в команде единомышленников, сотрудничающих друг с другом относительно общих целей и задач, самостоятельное разрешение конфликтов без помощи взрослого.

### ***3.2. Формы представления результатов образовательной деятельности с детьми***

Итоги реализации данной программы проводятся в форме заключительной общей коллективной игры с постановкой цели, где анализируются действия и проявления детей, активность, соблюдение правил, а так же индивидуальных бесед о достижениях ребенка, фотоотчетов и видеорепортажей, публикуемых на сайтах ЧОУ «Татнефть-школа» в социальных сетях Интернет.

Педагогом анализируются полученные результаты педагогических действий для дальнейшего планирования деятельности. По результатам анализируется взаимосвязь индивидуализации развития детей с характером педагогических действий и качеством условий организации образовательного процесса, принимаются решения по дальнейшему совершенствованию образовательного процесса - ставятся цели и задачи.

### ***3.3. Характеристика особенностей развития детей***

*Старший дошкольный возраст – 5-7 лет*

*Особенности психического и физического развития*

Старший дошкольный возраст-это период, которому сопутствует количественный и качественный процесс изменения функций различных систем, обогащает и упорядочивает чувственный опыт ребенка, формирует произвольную память, внимание и воображение. Дети овладевают формами восприятия и мышления, где закладываются основы самосознания, развития, овладения конкретными двигательными навыками.

Именно в этот возрастной период происходит дальнейшее физическое развитие и совершенствование интеллектуальных возможностей ребенка. В этот период интенсивно развиваются все органы, ткани и функциональные системы организма. Важное значение имеют показатели физического развития и функциональные изменения внутренних систем организма. Внешне это проявляется в непрерывном изменении размеров и пропорций тела, в появлении новых навыков, разнообразии реакций на воздействие со стороны. В этом возрасте размеры тела увеличиваются относительно равномерно. Годичный прирост тела составляет 5–6 см, массы — около 2 кг. К концу этого периода темпы роста увеличиваются. Прирост массы тела отстает от скорости увеличения длины тела.

Опорно-двигательный аппарат у детей дошкольного возраста в связи с развитием и совершенствованием двигательной функции формируется

достаточно интенсивно. Легкая растяжимость мышечно-связочного аппарата обеспечивает хорошо выраженную гибкость, но не может создать прочного «мышечного корсета» для сохранения нормального расположения костей. Окостенение в этом возрасте не закончено, в нем еще много хрящевой ткани. Общая масса мускулатуры ребенка дошкольного возраста составляет 20–22 % по отношению к массе тела, то есть в два раза меньше, чем у взрослых.

Мышцы конечностей относительно слабее, чем мышцы туловища. Брюшной пресс развит слабо и поэтому не в состоянии выдерживать большие физические нагрузки. У дошкольников сила мышц туловища больше, чем сила мышц конечностей. За период от 4 до 7 лет сила различных мышц увеличивается в 2 раза.

Сердечно-сосудистая система (ССС) ребенка — дошкольника характеризуется относительно большой массой сердца (до 80 граммов) и объемом (до 90 см) и более широким просветом сосудов, что значительно облегчает кровообращение. Особенности сердечно-сосудистой системы ребенка-дошкольника необходимо учитывать при проведении занятий, подборе и дозировке упражнений. О реакции ребенка-дошкольника на нагрузку необходимо судить по внешним признакам: общая слабость, одышка, покраснение или побледнение лица, отвлекаемость, нарушение координации движений.

С возрастом поднимается артериальное давление, к 7 годам оно достигает 80/50–110/70 мм рт. ст. Возрастными особенностями респираторной системы дошкольников является узость дыхательных путей, нежность и ранимость слизистой оболочки. В этом возрасте главная дыхательная мышца — диафрагма, что обуславливает преобладание брюшного типа дыхания. Дыхательный объем дошкольника в 3–5 раз меньше, чем у взрослого. Эффективность дыхания у детей невысока (много кислорода оказывается в выдыхаемом воздухе). Частота дыхания в силу высокой возбудимости детей чрезвычайно легко нарастает, часто оказывается неритмичной, появляются задержки дыхания при умственных и физических нагрузках, эмоциональных вспышках, других воздействиях.

Скоростно-силовые возможности развиваются постепенно путем выполнения простых двигательных действий, обычно в игре. При воспитании силы и силовой выносливости необходимо обращать внимание на мышцы живота, спины, ног, рук, стоп.

Силовые нагрузки должны быть незначительными, отягощенные собственным весом тела, — это приседания, лазания, прыжки, занятия с мячом. Для детей 4–5 лет наиболее значимы скоростно-силовые способности, для детей 6 лет — скоростные способности и выносливость, а для детей 7 лет — скоростные и координационные способности.

Особенностями нервной системы в дошкольном возрасте является то, что заканчивается созревание клеток в головном мозге. Для данного возраста характерна высокая возбудимость и слабость тормозных процессов, поэтому нужно избегать долгих наставлений и указаний, продолжительных

монотонных заданий, строго дозировать нагрузки, так как недостаточно развито ощущение усталости.

Большое значение для формирования двигательных навыков имеет использование подражательных рефлексов, эмоциональность занятий, игровая деятельность. Особенности психического развития детей связаны с особенностями нервной системы. Высшая нервная деятельность у них характеризуется неустойчивостью нервных процессов. Хотя условно-рефлекторные связи возникают быстрее, чем в раннем детстве, они легко разрушаются из-за преобладания процессов возбуждения над процессами торможения. Вследствие чего не следует рассчитывать на освоение очень сложных двигательных упражнений.

Большое значение в физиологическом и психологическом плане здесь имеет сам процесс освоения нового. В этот период необходимо создать все условия для освоения детьми простейших видов движений, действий и закаливающих процедур. Прямым следствием все большего совершенствования анализаторной деятельности коры головного мозга является приобретение ребенком способности к мышлению, анализу и обобщению явлений окружающей среды.

В этом возрасте начинают проявляться индивидуальные особенности, формируется характер, личностные мотивы и интересы, которые пока еще не стойкие и часто меняются, формируются основы дисциплины поведения, умение и желание действовать совместно со взрослыми и по интересам детского коллектива.

Наряду с восприятием совершенствуется внимание дошкольников. В 5 лет устойчивость и концентрация внимания ребенка еще очень низкая. К 6–7 годам она значительно увеличивается, но все же остается еще слабо развитой. Детям все еще трудно сосредоточиться на однообразной и малопривлекательной для них деятельности, в то время, как в процессе эмоционально окрашенной игры они могут достаточно долго оставаться внимательными.

Мышление развивается от наглядно-действенного и наглядно-образного к словесно-логическому и начинает формироваться к концу дошкольного возраста. Оно предполагает умение оперировать словами и понимать логику рассуждения. Воображение ребенка складывается в игре и на первых порах неотделимо от восприятия предметов и игровых действий с ними. Особенность воображения состоит в том, что оно позволяет принимать решение и находить выход в проблемной ситуации даже при отсутствии знаний, которые в таких случаях необходимы мышлению. Развитие воображения способствует развитию образного мышления, памяти, речи и других психических качеств.

Наблюдательность — один из важных компонентов интеллекта человека. Тренировка этой способности должна проводиться в тесной связи с развитием памяти и мышления, а также одновременно с формированием познавательных потребностей ребенка, элементарной формой проявления



которых является любопытство и любознательность. Тренировка наблюдательности актуальна при занятиях с детьми физической культурой.

## СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 4. Учебный план

**Учебный план** определяет регламент образовательной деятельности по программе: содержит информацию о дне недели, в которой проводится занятие, объёме учебной нагрузки, выраженной во времени, отведённом на одно занятие, количестве занятий в неделю, в месяц, в год, форму проведения промежуточной аттестации.

Структура учебного плана отражает направление двигательной деятельности детей на 3D-комплексе, с учетом возрастных и психических особенностей воспитанников, при этом используются различные педагогические технологии, методы, формы и приемы организации образовательной деятельности с обязательным деятельностным подходом. В нашем случае это курс «3 D-физкультура, или Школа диалога с препятствиями», который состоит из 8 игровых занятий.

Игровые занятия состоят из 3-х частей – вводной, основной и заключительной. Занятия строятся на одном сюжете – путешествия, но правила и условия могут меняться по желанию детей. Дополнительно используются игровой и физкультурный инвентарь, мягкие модули, магниты, оснащение для зарисовывания игровых сюжетов.

Возрастная категория	День недели	Объем учебной нагрузки	Время в режиме дня	Кол-во занятий в неделю, в месяц	Форма проведения промежуточной аттестации
5-7 лет	Понедельник, среда	не более 45 минут	17.15-18.00	2 - в неделю 8 - в месяц	Итоговая игра, совместное обсуждение, подведение итогов

**Срок реализации программы:** 1 месяц.

**Количество детей:** до 14 детей от 5 до 7 лет.

**Форма проведения занятий:** групповая, практические занятия, приоритетно самостоятельная деятельность детей, педагог в качестве наблюдателя.

**Место проведения:** центр дополнительного образования «АЛМА».  
Занятия проводятся в зале с 3D-комплексом.

## 5. Календарный учебный график

Сроки реализации программы	Количество учебных недель	Праздничные дни
02.08.2021 - 25.08.2021	4 недели	-

№ занятия	Тема занятия	Дата/ количество часов							
		02.08	04.08	09.08	11.08	16.08	18.08	23.08	25.08
1	«Путешествие начинается»	1							
2	«Прокладываем свой маршрут »		1						
3	«Прокладываем свой маршрут»			1					
4	«Прокладываем свой маршрут»				1				
5	«Путешествуем за командиром»					1			
6	«Путешествуем за командиром»						1		
7	«Путешествуем за командиром»							1	
8	«Наше большое путешествие»								1

## ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### 6. Организационно-педагогические условия реализации Программы

Группа создается для детей старшего дошкольного возраста от 5 до 7 лет. На первой встрече происходит знакомство с детьми, родителями и педагогом, ознакомление с пространством 3D-комплекса.

Предварительно составляется график посещения занятий группы. Дети занимаются без родителей под кураторством инструктора по физической культуре. Инструктор организует двигательную и игровую деятельность, дает основное направление, предлагает варианты игр и заданий.

#### Реализация программы.

I этап: создание условий для работы на 3D-комплексе

1. Создание предметно-развивающей двигательной среды в пространстве 3D-комплекса.

2.Оснащение инвентарем и дополнительным оборудованием в соответствии с сюжетом каждого занятия.

II этап: организация воспитательно-образовательного процесса.

**Развивающая среда** состоит из следующих помещений:

- комната для раздевания детей и ожидания родителями: наглядный информационный материал для родителей (советы, консультации специалистов по вопросам воспитания и обучения детей).
- зал с 3D-комплексом - комплекс, съемные детали (доски, лестницы, рукоходы, горка, платформы, кольца, перекладины, груша, гамаки) развивающая среда соответствует психофизиологическим особенностям детей старшего дошкольного возраста.

Физкультурная и игровая среда – разнообразны, многофункциональны и вариативны.пространство соответствует потребностям ребенка в физическом и социальном развитии.

Особенностью данных групп является задача выполнения двигательных заданий и игр не по образцу и наставлениям педагога, а по творческой инициативе и задумке детей. Пристального внимания в плане охраны здоровья и предупреждения утомляемости детей в процессе организованной или самостоятельной деятельности. Съемные детали комплекса предпочтительно легкие и легко транспортируемые, чтобы дети сами могли создавать свою игру. Площадь помещения не меньше предусмотренных норм. Помещение выделяется светлое, просторное.

На полу ковровое покрытие, маты. Предметно-развивающая среда, игровая среда, все материалы, их композиция соответствуют психофизиологическим особенностям детейстаршего дошкольного возраста.

Основой комфортного развития ребенка является психологический климат. Взаимоотношения детей и инструктора строятся на основе общечеловеческих ценностей равноправного партнерства, уважения к достоинству маленького человека. Позиция взрослых – исходить из интересов ребенка, политика общения – сотрудничество.

## **6. 1. Содержание Программы**

№ занятия	Тема	Содержание деятельности
1	«Путешествие начинается»	Знакомство, ознакомление с правилами, подводящие игры с элементами зверобатики, игровые задания на полу со съемными элементами комплекса, рефлексия
2	«Прокладываем свой маршрут»	Ознакомление с правилами стройки и переноски предметов, построение маршрута на полу, работа в парах, малых группах
3	«Прокладываем свой маршрут»	Продолжение игры прошлого занятия, варианты усложнения с введением дополнительных правил, свободное лазание, рефлексия с рисованием

4	«Прокладываем свой маршрут»	Рефлексия с акцентом на прошлое занятие с обращением к рисункам, строительство по рисункам, свободное лазание, игры в движении на внимание
5	«Путешествуем за командиром»	Ознакомление с правилами игры «Смена командира», игра «Смена командира» в парах, малых группах, зверобатика, игры в движении на внимание, введение в игру дополнительных предметов
6	«Путешествуем за командиром»	Продолжение игры прошлого занятия, варианты усложнения с введением дополнительных правил, свободное лазание, рефлексия с рисованием
7	«Путешествуем за командиром»	Рефлексия с акцентом на прошлое занятие с обращением к рисункам, организация самостоятельной игры по рисункам, свободное лазание, игры в движении на внимание с усложнением
8	«Наше большое путешествие»	Рефлексия с определением цели и задач игры, зверобатика, самостоятельная многозадачная игра детей с элементами строительства, смены командира, выбором инвентаря и введением своих правил, усложнением элементов игры, заключительная рефлексия с подведением итогов

## 6.2. Методические материалы

1. Ефименко Н.Н. ФГОС: физическое развитие ребенка в дошкольном детстве. Двигательно-игровая деятельность. Сценарии игр-занятий 6-7 лет. Дрофа, Москва -2014 г.
2. Реутский С.В. Физкультура про другое, зато для всех и обо всем, от простого к сложному, АНО «Агентство образовательного сотрудничества», СПб.-2006 г.
3. Реутский С.В. Физкультурные комплексы дома и в детском саду, Сфера, СПб-2015 г.

## 6.3. Перечень информационного и материально-технического обеспечения реализации программы

1. Мячи-фитболы – 6 шт.,
2. Магниты разного размера – 50 шт.,
3. Гантели пластиковые – 16 шт.,
4. Гири пластиковые – 8 шт.,
5. Кубики пластиковые – 24 шт.,
6. Веревки, канаты – 20 шт.,
7. Массажёры для стоп – 8 шт.,
8. Цветные карандаши, фломастеры – 14 уп.,
9. Бумага для рисования – 50 листов.

#### **6.4. Формы и направления взаимодействия с семьями воспитанников**

При взаимодействии с родителями (законными представителями) учитываются родительские запросы и степень заинтересованности родителей в развитии своих детей.

Система работы с родителями (законными представителями) включает:

- ознакомление родителей (законных представителей) с содержанием работы, направленной на физическое, психическое и социально-эмоциональное развитие ребенка;
- ознакомление с конкретными приемами и методами развития ребенка в среде 3 Дкомплекса.

Формы взаимодействия с семьями воспитанников:

- первичное знакомство, беседа, ознакомление с пространством;
- наглядная информация для родителей в социальных сетях и мессенджерах.

### **7. Литература**

1. А.Г.Асмолов, Е.Г. Юдина «Примерная образовательная программа дошкольного образования «Открытия». «Мозаика-синтез», М. - 2015г.
2. М.В. Белоусова, В.А. Меркулова, Л.М. Логинова «Особенности формирования двигательных навыков у детей в норме и патологии: диагностика и коррекция». НОУ ДПО «ЦСГО», Казань-2018г.,
3. Д. Егорова – Ракитская «3D- физкультура в детском саду, где «все связано со всем».ООО «Образовательные пректы», СПб-2018г.,
4. Н.Н. Ефименко «Театрализация физического воспитания дошкольников», «Нилан - ЛТД», Винница-2016г.,
5. Н.Н.Ефименко «ФГОС: физическое развитие ребенка в дошкольном детстве. Двигательно-игровая деятельность. Сценарии игр-занятий 6-7 лет». «Дрофа», М.-2014 г.,
6. Н.Н.Ефименко «ФГОС: от задачи к результату. Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве. Методические рекомендации. 3-7 лет» «Дрофа», М.-2014 г.,
7. Н.Н.Ефименко «Неправильная физкультура» Нилан - ЛТД, Винница-2016г.,
8. В.Левицкий, И.Шиврина, С. Колосова, Н. Мелашенко, О.Бабич АНО «ОЦ» Академия фитнеса» «Детский фитнес», М.-2006 г.,
9. С.В. Реутский «Шпаргалки по зверобатике», СПб – 2010г.,
10. С.В. Реутский «Физкультурные комплексы дома и в детском саду», ТЦ «Сфера», СПб-2015г.,

11. С.В. Реутский «Физкультура про другое, зато для всех и обо всем, от простого к сложному», АНО «Агентство образовательного сотрудничества», СПб.-2006г.
12. М.А. Рунова «Двигательная активность ребенка в детском саду». Мозаика-синтез, Москва, 2004 г.

Прошито и пронумеровано  
14 страниц (четыредесятать)

и скреплено печатью  
Директора ООО «Татнефтепродукт»

О.А. Ягодина

« 28 » июля 2011 г.



