

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад № 50 городского округа Самара
(МАДОУ «Детский сад № 50» г.о.Самара)
Ленинская ул., г. Самара, Самарская обл., 443020
тел.: 332-38-32; 333-71-36, e-mail: sdo.ds50@63edu.ru, сайт: <http://sad-50.ru>

ПРИНЯТА:
на Педагогическом совете
МАДОУ "Детский сад № 50"
г.о. Самара
Протокол № 1 от 13.07.2026 г.

Приказ №78 от 13.07.2026г.
УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий
МАДОУ «Детский сад №50»
г.о. Самара
_____ Л.А.Папилова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивно-физкультурной направленности «Крепыши»
Срок реализации: 1 год
Возраст детей: 5-7 лет**

Разработчик:
Старший воспитатель
Черняева Т.В.

Самара, 2026г.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно – тематический план.....	11
3. Содержание	13
4. Методическое обеспечение	20
5. Использованная литература	22
Приложение 1 Мониторинг.....	24
Приложение 2 Календарно-тематический план	26

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивно-физкультурной направленности, разработана с учетом

- Федеральной образовательной программой дошкольного образования;
- Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (Приказ №1155 Министерства образования и науки от 17.октября 2013 года)

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.

Физическое воспитание является важнейшей частью системы воспитания человека – это система мероприятий направлена на развитие растущего организма. В совершенствовании системы по физическому воспитанию детей является включение физической культуры, специально организованный педагогический процесс.

Совершенствование физического воспитания детей дошкольного возраста приобрело особую значимость в связи с модернизацией образования в нашей стране. Период дошкольного детства — наиболее важный в становлении двигательных функций ребенка, особенно его физических качеств. Поэтому необходима система контроля физического развития, физической подготовленности и работоспособности детей. В процессе физического воспитания дошкольника следует создавать такие условия, в которых его физические возможности раскроются полностью. Этому может способствовать индивидуальный подход к детям, критерии его — состояние здоровья, уровни физической подготовленности и двигательной активности, половая дифференциация. Дошкольное детство – это начало познания жизни, человеческих взаимоотношений, начало формирования ребенка как личности, становление его характера. Взрослые ведут ребенка по пути познания мира, играя с ребенком.

Одним из важных вопросов улучшения физического воспитания является поиск эффективных средств и методов, с помощью которых достигается гармоничное развитие детского организма. Важным и существенным является то, что в настоящее время созданы основные правовые условия для разнообразия форм, содержания и методов работы с детьми. С повышением внимания к развитию личности ребенка связывается возможность обновления и качественного улучшения системы дошкольного физического воспитания. Наряду с поиском современных моделей воспитания, необходимо возрождать лучшие образцы народной педагогики. Разнообразить процесс физического воспитания путем нахождения новых форм развития двигательно-творческой инициативы детей позволяет сюжет.

Игра для ребенка – является основным видом деятельности. Она выступает и как форма организации жизни детей в дошкольном учреждении, и как средство их разностороннего развития, и как метод обучения. Игре придается большое значение в социальном становлении личности ребенка, а игровые навыки рассматриваются как один из показателей его общего развития. Это комфортное проживание детства. Без игры нет детства вообще. Играя, ребенок переживает громадную радость. В игре ребенок проявляет свои мысли, чувства, желания, свою самостоятельность, творческие способности, фантазию. Ребенок должен уметь играть! Игра стимулирует творческие проявления ребёнка, будит фантазию. Творчество обогащает личность, жизнь ребенка становится более интересной и содержательной.

Игра – один из тех видов детской деятельности, которые используются взрослыми в целях воспитания дошкольников, обучения их различным действиям с предметами, способам и средствам общения.

Игровые занятия – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Именно игра способствует достижению высокой мотивации к двигательной активности у дошкольников.

Народные подвижные игры являются традиционным средством педагогики, являются неотъемлемой частью физического воспитания дошкольников.

Новизна. Основными задачами физического воспитания в детском саду является укрепление здоровья, содействие правильному развитию, обучение дошкольников жизненно необходимым двигательным навыкам, воспитание физических и моральных качеств. Решение этих задач активно содействует игра, выступая как средство и метод физического воспитания. Она является спутником детства, где человек открывает для себя вечно обновляющийся мир. Понять природу игры- значит познать природу детства. Дошкольный

возраст – наиболее благоприятное время для включения игры в процессе воспитания.

Актуальность.

Правильно организованные подвижные игры оказывают благотворное влияние на детей дошкольного возраста. Данная программа позволяет научить детей физическим упражнениям, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой заранее поставленной цели. Подвижные игры в основном — коллективные, поэтому у детей вырабатываются элементарные умения согласовывать свои движения с движениями других играющих.

Педагогические целесообразность программы.

Содержание программы направлено на достижение целей, формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта. Во время физкультурных праздников привлекать дошкольников к активному участию в спортивных развлечениях, соревнованиях.

Цель:

Развитие личности ребёнка, способного к самовыражению через игровую деятельность.

Задачи:

Обучающие:

- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности.
- формирование умения самостоятельно организовывать знакомые и подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Развивающие:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых и координации).

Воспитательные:

- воспитание к стремлению участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Отличительная особенность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «КрепышИ», является модифицированной. Основным видом деятельности программы, является подвижные и спортивные игры. Отличительной особенностью программы является физкультурно-спортивная направленность. Развитие координации, быстроты и точности движений – все это является неотъемлемой частью занятий подвижными и спортивными играми, необходимым для укрепления здоровья и развития детей. Формирование

привычки к активному отдыху, в том числе с использованием спортивных и подвижных игр является одним из важных результатов внедрения программы. Программа рассчитана для детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет.

Принципы и подходы к формированию Программы

В основе Программы заложены следующие основные принципы:

- соответствует принципу развивающего образования, целью которого является развитие ребенка;
- сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости;
- соответствует критериям полноты, необходимости и достаточности (позволяя решать поставленные цели и задачи при использовании разумного «минимума» материала);
- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста, в ходе реализации которых формируются такие качества, которые являются ключевыми в развитии дошкольников;
- строится с учетом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями детей, спецификой и возможностями образовательных областей;
- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;
- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей в соответствии со спецификой дошкольного образования;
- предполагает построение образовательного процесса на адекватных возрасту формах работы с детьми. Основной формой работы с дошкольниками и ведущим видом их деятельности является игра;
- строится с учетом региональных особенностей организации образовательного процесса;
- строится с учетом соблюдения преемственности между всеми возрастными дошкольными группами и между детским садом и начальной школой.

Периодичность проведения занятий

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Крепыш» разработана на один год обучения, предусматривает 36 часов реализации. Периодичность занятий: 1 раз в неделю по 1 часу (среда, вторая половина дня), между занятиями - активный отдых.

Формы и режим занятий.

Индивидуальная и групповая, осуществляется в соответствии с требованиями развивающего обучения. Вид детской группы: профильная, ее состав постоянный. Наполняемость учебной группы 10-15 человек. Уровень освоения программы – стартовый.

Значимые для разработки и реализации рабочей программы характеристики.

Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей старших групп (5-6 лет)

Дети умеют выполнять все виды ходьбы чётко, ритмично, с правильной осанкой и координацией.

Ребенок использует разные виды бега, отличающиеся техникой выполнения.

Закрепляют умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учатся бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Учатся лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учатся прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении. Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учатся ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учатся ориентироваться в пространстве.

Учатся элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам. Учатся помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Учатся различным видам спорта.

Учатся самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры. Стремятся участвовать в играх с элементами соревнования, играх эстафетах. Учатся спортивным играм и упражнениям.

Умеют прыгать вперёд, и назад, перепрыгивать различные невысокие предметы, прыгать на ступеньку и с неё, но со скакалкой работать ещё не могут.

Умеют двигаться практически как взрослый: чётко и скоординировано. Они могут закрыть глаза и легко дотронуться до своего носа или уха.

Учатся сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе. Дети учатся быстро ловить и бросать мяч обратно.

Следят за равновесием. Могут пройти по узкой дорожке. Хорошо прыгают: перепрыгивают через ступеньку или через несколько лежащих на полу предметов. Они учатся прыгать через скакалку, в том числе и на одной ноге.

Возрастные и индивидуальные особенности детей подготовительных групп (6-7 лет)

Дети знают правила поведения на занятиях в спортивном кружке, что такое оздоровительная гимнастика, ее роль и влияние на организм ребенка, что такое правильная осанка.

Умеют выполнять упражнения для профилактики плоскостопия и нарушения осанки.

Умеют демонстрировать общеразвивающие упражнения: в положении стоя, сидя, лежа, стоя на четвереньках, с гимнастическими палками; дыхательные упражнения, выполнять упражнения для формирования осанки. Имеют представления о здоровом образе жизни, закаливающих процедурах. Умеют действовать по сигналу воспитателя, быстро реагировать на сигнал, а также согласовывать свои движения с движениями товарищей, соблюдать правила в командных видах.

Учатся сохранять правильную осанку в различных видах деятельности. Учатся добиваться в технике основных движений естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения. Закрепляют умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учатся сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега. Добиваются активного движения кисти руки при броске мяча.

Умеют вести мяч: с продвижением вперёд, змейкой, по кругу; приставным шагом; с поворотом, бегом; правой и левой рукой, свободно продвигаясь по площадке; с изменением направления движения, с остановкой на сигнал; ногой в движении; с передачей напарнику; с дополнительными заданиями. Бросать мяч в кольцо: двумя руками из-за головы; двумя руками от груди; забрасывание с трех шагов; после ведения (с фиксацией остановки); вести и передавать мяч парами с продвижением вперёд (ходьба, бег); перебрасывание

2 мячей одновременно в парах с помощью рук; соблюдать правила в командной игре.

Учатся перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Развивают в упражнениях силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Закрепляют навыки выполнения спортивных упражнений.

Учатся самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвуют в уходе за ними. Развивают в основных упражнениях выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Учатся самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения.

Учатся использовать разнообразные подвижные игры, игры с элементами соревнования.

Самостоятельно организуют знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивают свои результаты и результаты товарищей.

Учатся придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности. Развивают интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

Планируемые результаты освоения Программы.

При успешном освоении программы в старших группах планируется достижение следующих результатов. В конце учебного года дети должны уметь:

- Ведение мяча в движении- 10 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, рука ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя, равномерно, согласованно с передвижением) 1-2 раза теряя мяч. Броски мяча в корзину 2-мя руками из-за головы (с расстояния 3м, высота – 2м) Из 5 бросков 3 попадания
- Перебрасывание мяча друг другу Расстояние 3 метра, не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе 1-2 раза теряя мяч
- Передача мяча друг другу Расстояние 3 метра, не совсем уверенно и точно выполняет действия в заданном темпе 1-2 раза теряя мяч
- Ведение мяча в движении- 10 м не теряя мяча (дети передвигаются на слегка согнутых ногах, наклоняя тело несколько вперед, прокатывая мяч попеременно то одной, то другой ногой).

- Ведение перемещаясь шагом, незначительные ошибки в технике ведения, 1-2 раза теряя мяч.
- Отбивания мяча на месте не менее 10 раз одной рукой. 2 раза теряя мяч.
- Подбрасывания мяча с хлопками в движении. Ловит и бросает мяч, удерживает кистями рук Не менее 10 раз подряд. 2 раза теряя мяч.
- Подбрасывание и ловля мяча двумя руками на месте 15-20 раз 2 раза теряя мяч
- Броски мяча об пол и ловля 2 руками в движении
- Умеет ловко принимать, гасить скорость летящего предмета 15 – 20 раз
- Владеть основными движениями в соответствии с возрастом.
- Проявлять интерес к участию в подвижных играх и физических упражнениях, проявлять желание участвовать в играх-соревнованиях и играх-эстафетах.
- Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
- Лазить по гимнастической стенке с изменением темпа, запрыгивать на предмет (высота 20 см)
- Прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), прыгать в длину с разбега (не менее 100 см), прыгать в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку. Бег 30 м, (мин. и сек.), бег 90 м (мин. и сек.).
- Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском. Бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, вести мяч на расстояние не менее 6 м.
- Выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие, уметь перестраиваться в колонну по трое, четверо, равняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом .
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, футбол, бадминтон и др.
- Следить за правильной осанкой.

2. Учебно — тематический план

Дополнительной общеобразовательной программы спортивно-физкультурной направленности детей 5-6 лет «Крепыши»

При реализации Программы максимально допустимый объем образовательной нагрузки соответствует санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утвержденным постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 29 мая 2013 г., регистрационный № 28564).

Занятия проводятся один раз в неделю. Это 4 занятия в месяц и 36 занятий в год с сентября по май. В начале сентября и в конце мая проводится диагностика и тестирование воспитанников занимающихся по дополнительной общеобразовательной программе.

Общая продолжительность занятия в соответствии с возрастными особенностями детей и требованиями СанПин составляет:

- старшая группа – 25 минут,
- подготовительная группа – 30 минут.

Количество воспитанников в группе – не более 10 человек. Увеличение количества детей в группе не рекомендовано, так как программа требует постоянного внимания и индивидуального подхода к каждому ребенку.

Основные формы работы.

Учитывая психологические особенности детей, цели и задачи, содержание учебного материала, занятия необходимо проводить, применяя разнообразные методы и приёмы обучения: словесные, наглядные, практические.

Словесные: рассказ, объяснение нового материала;

Наглядные: показ новых игр, упражнений;

Практические: проведение спортивных праздников. Игры на свежем воздухе на спортивной площадке, эстафеты, соревнования.

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности: игровой и учебной. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности. Степень владения практическим и теоретическим материалом оценивается через: опрос; тематические беседы; наблюдение; диагностические исследования; итоговое занятие.

Предметные результаты:

1. Сформируется понимание воспитанниками о здоровом образе жизни через занятия физическими упражнениями, спортивными и подвижными играми.
2. Дети научатся играть самостоятельно в подвижные игры с учётом техники безопасности;
3. Сформируются основные виды движений.

Метапредметные результаты

1. Разовьётся физическое качество у детей при помощи спортивных, подвижных игр.
2. Разовьётся стремление к укреплению здоровья:
 - сформируются знания о правильной осанки и гигиенических навыков;
 - укрепитесь психика ребенка.
3. Развоятся творческие способности.

Личностные результаты

1. Сформируется мотивация к ведению здорового образа жизни;
2. Выработаются привычки к соблюдению режима, к физическим упражнениям и играм;
3. Приобщаться к творческому самовыражению.

Контроль и учет освоения программы

- вводный контроль: наблюдение, тестирование, беседа;
- текущий контроль: тестирование, беседа;
- итоговый контроль: спортивные праздники, спортивные эстафеты.

Формы подведения итогов реализации программы.

- игровые программы с использованием подвижных игр;
- участие в спортивных эстафетах
- проведение спортивных праздников.

3. Содержания программы

3.1. Формы организации работы с детьми:

- Корригирующая, ритмическая, логоритмическая гимнастики;
- Динамические и оздоровительные паузы;
- Релаксационные упражнения;
- Хороводы, различные подвижные виды игр;
- Занимательные разминки;
- Различные виды массажа;
- Пальчиковая гимнастика;
- Дыхательная гимнастика;
- Минутка здоровья;
- Самостоятельное наблюдение;
- Закаливание,
- Физическая культура,
- Рациональное и полноценное питание,
- Рациональный отдых,
- Прогулки на свежем воздухе.
- Самомассаж (дорожки здоровья, массажные варежки), массаж (мячики - ежики).
- Словесное объяснение;
- Показ выполнения;
- Игровая форма;
- Целесообразное использование оборудования;
- Использование музыкального сопровождения;
- Использование повторной наглядной и словесной инструкции.
- Проведение бесед об истории и правилах спортивных игр с мячом;
- Демонстрация мультимедийных презентаций о видах спорта, правилах игры и т.д.,
- Просмотр мультфильмов на спортивную тематику, видеороликов;
- Освоение детьми техникой игры в пионербол, баскетбол, футбол, волейбол, состоящую из двух видов действий: движения, которые выполняются без мяча или с мячом в руках без передачи его партнёру (стойка, остановки, повороты, прыжки, ложные движения);
- Перемещение по площадке осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, поворотами;
- Применение мелких предметов для развития мелких мышц рук;
- Использование различных видов мячей для ОРУ;
- Использование дыхательных упражнений;
- Проведение ритмической гимнастики;
- Использование упражнений на расслабление.

3.2. Взаимодействие с семьями воспитанников.

Семья является институтом первичной социализации и образования, который оказывает большое влияние на развитие ребенка в младенческом, раннем и дошкольном возрасте. В своей работе учитываем такие факторы, как условия жизни в семье, состав семьи, ее ценности и традиции, а также уважаем и признаем способности и достижения родителей (законных представителей) в деле воспитания и развития их детей.

Основные цели и задачи:

Важнейшим условием обеспечения целостного развития личности ребенка является развитие конструктивного взаимодействия с семьей.

Ведущая цель – формирование основ ЗОЖ, содействие повышению двигательной активности и общего физического развития детей через организацию целенаправленной совместной деятельности педагога и родителей.

Основные задачи взаимодействия воспитателя по физической культуре с семьей:

- Изучение отношения родителей к различным вопросам физического воспитания, обучения, развития детей, условий организации ежедневных занятий физкультурой в детском саду и семье
- Повышение компетенции родителей в физическом развитии и воспитании ребёнка,
- Приобщение родителей к участию в жизни детского сада через поиск и внедрение наиболее эффективных форм спортивной работы,
- Понятие и принятие индивидуальности ребёнка, доверие и уважение к нему, как к уникальной личности,
- Становить партнерские отношения с семьей каждого воспитанника.
- Способствовать развитию творческой инициативы родителей в формировании у детей устойчивого интереса к физической культуре;
- Формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ и семье.
- Модернизировать развивающую предметно – пространственную среду.

Основные направления и формы работы с семьей

- День открытых дверей в спортивном зале
- Мастер-классы
- КВН
- Круглые столы и т.д.
- Дни здоровья,
- Вечера развлечения

- Физкультурные праздники
- Беседы — индивидуальные и групповые
- Консультации
- Наглядно-информационные работы
- Родительское собрание
- Анкетирование
- Спортивные праздники, досуги, развлечения, квест-игры.

В продолжение работы над данной темой будет осуществляться формирование у детей правильной позиции по отношению к своему здоровью, развитием потребности в здоровом образе жизни (которая формируется при соблюдении ряда специфических условий, одним из которых является пример родителей, а именно их отношение к здоровью), развитие у детей знаний и представлений о себе, своем здоровье, физической культуре безопасности жизнедеятельности, способах укрепления и сохранения здоровья, по-прежнему активно привлекая семьи воспитанников.

Программа родительского образования разрабатывается и реализуется исходя из следующих принципов:

- Целенаправленности — ориентации на цели и приоритетные задачи образования родителей;
- Адресности — учета образовательных потребностей родителей;
- Доступности — учета возможностей родителей освоить предусмотренный программой учебный материал;

Раздел I.

Вводное занятие (3 часа)

Тема I. Физическая культура и спорт в России

Практика - 2ч. Теория-1 час.

Понятия о физической культуре и спорте, как средство укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Сведения о пользе физических упражнений и спорта для укрепления здоровья. Формирования правильной осанки детей дошкольного возраста.

Тема 2. Правила поведения в спортивном зале

Практика -2ч. Теория –1 час

Организация занимающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарём. Установка снарядов и меры

предосторожности при пользовании ими. Основные меры предупреждения травм.

Тема 3. Меры предупреждения спортивного травматизма

Практика -2 часа. Теория-1 час

Соблюдение правил организации занятий поведения в спортивном зале.
Воспитание дисциплины и взаимопомощи в процессе обучения физическим упражнениям.

Виды помощи при выполнении физических упражнений.

Удобная обувь, спортивная одежда.

Раздел II

Тема 4. Общеразвивающие упражнения

Практика- 2 часа. Теория 1 час

Строевые упражнения.

Стойка «смирно» и «вольно»; повороты направо, налево, кругом.

Построение и перестроение: построение в одну шеренгу «по линии», в круг в колонну по одному, два, три и четыре.

Размыкание и смыкание приставными шагами.

Ходьба и бег; ходьба на носках, с крестным и приставным шагом, в полуприсяде, с выпадами.

Бег обычным шагом, на носках.

Разнообразные прыжки.

Общеразвивающие упражнения со скакалкой, с мячом, с обручем и т.д.

Тема 1. Упражнения со скакалкой

Теория-1ч. Практика -2 часа.

Обучение вращению одной рукой, двумя руками.

Прыжки через скакалку.

Прыжки в высоту через скакалку, прыжки на скакалке.

Тема 2. Упражнения с обручем

Теория - 1 час. Практика 2 часа.

Вращение обруча на одной руке, вращение на поясе, подбрасывание и ловля обруча.

Тема 12. Упражнения с мячом

Теория - 1 час. Практика -2 часа.

Развивает координацию, быстроту, реакцию.

Подбрасывать и ловить мяч в верх стоя, лежа на спине, лёжа на животе, сидя на пятках.

Обводить мячом.

Правильно ударять мячом в одну точку.

Раздел III Спортивно-подвижные игры (5 часов)

Тема 1. Меры предупреждения спортивного травматизма

Практика 4 часа. Теория -1 час

Запрещается проведения спортивных занятий без педагога. Врачебный допуск для занятий. Удобная спортивная одежда. Правильный показ упражнений и тщательный инструктаж занимающегося.

Тема 2. Правила спортивных игр

Теория -1 часа Практика -2 часа

Иметь представления об основных элементах технике спортивных игр и спортивных упражнений, правилах спортивных состязаний, видах спортивного инвентаря.

Тема 3. Мини футбол

Теория – 1 час Практика -2 часа

Техника ведения мяча: обучение и совершенствование некоторых способов ведения мяча.

Удары правой и левой ногой по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с различными направлениями.

Остановка мяча различными способами, забивания мяча в ворота.

Тема 4. Мини баскетбол

Практика -2часа Теория 1 час

Перебрасывание мяча друг другу, попадание в кольцо, ведение мяча левой и правой рукой.

Подбрасывание мяча в верх с хлопком, с поворотом и т д.

Тема 5. Мини пионербол

Теория 1 час. Практика –2 часа

Перебрасывать мяч через сетку.

Работа в парах, ловля мяча не прижимая к груди, бросок мяча на дальность.

Раздел IV . Подвижные игры

Тема 1. Предупреждение травматизма

Теория – 1 час. Практика 2 часа.

Овладение технически правильными приемами игры.

Контроль за состоянием площадок и полей, оборудованием и инвентарем, используемым на занятиях.

Тщательная подготовка одежды и обуви.

Использование предусмотренных правилами защитных приспособлений.

Проведение воспитательной работы с детьми по предупреждению нарушений дисциплины.

Тема 2. Правила подвижных игр

Теория- 1 час. Практика 2 часа

Объяснения правил подвижных игр.

Тема 3. Игры народов мира

Теория -1 час. Практика -2 часа.

Игры с различным инвентарём: «Джамайка –Куба», «Потяг» - Белоруссия , «Пожарная команда» - Германия, «Круговой», «Продаем горшки» и т.д.

Тема 4. Игры с мячом

Теория – час. Практика -2 часа. Интереснее игру делают специальные названия для бросков: «Пуля», «Свечка», «Картошка», «Бомба», «Охотники и утки», игры на внимания и др.

Тема 5. Игры с обручами

Теория 1 час. Практика- 2 часа

Игры с обручами: «Каждому свой домик», «Цветные домики», «Перекасти обруч», «Бездомный заяц» и т.д.

Раздел V. Спортивные эстафеты

Теория 1 час. Практика 2 часа.

Эстафеты с мячами, с обручами, скакалками, с предметами, преодоление препятствий на время.

Работа в парах, как индивидуальное, так в командах, шуточная эстафета с шарами, шуточная олимпиада, эстафета по сказкам.

Игра - поймай мяч. Игры типа эстафеты с бегом: метание, переноска предметов, преодоление препятствий.

Эстафета с элементами специальной физической подготовки.

Игра «Регби», «Мини футбол».

Раздел VI. Соревнования

Теория 1 час. Практика 2 часа.

Спортивные эстафеты, мини соревнования по футболу, баскетболу, «Сказочные эстафеты», «Шуточная олимпиада по видам спорта», эстафета «Дружная семейка» и т.д.

Врачебный контроль (наличие мед. допуска).

4. Методическое обеспечение программы

- методические и учебные пособия, разработки;
- учебно-методический комплекс;
- инструкции по безопасному поведению в спортивном зале;
- плакаты, брошюры;
- видеофильмы;

- музыка;
- разработки игр, викторин, бесед, экскурсий, конкурсов;
- книги, журналы для занятий физическими упражнениями
- учебные фильмы для детей.

Литература для детей и родителей:

1. Коротков И.М. Подвижные игры детей. М.: «Советская Россия», 1987.-320
2. Кенеман А.В. Детские подвижные игры. М.: «Просвещение», 1988.-560 с.
3. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений / Е.Талага, пер. с польск. 12 – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с., ил.
4. Энциклопедия игр и развлечений / Сост. А.В. Агарков. – СПб.: ТОО «Диамант», ООО «Золотой век», 1996. 5. Шишкина В.А. Какая физкультура нужна дошкольнику: кн. для воспитателей детского сада и родителей. – М.: Просвещение, 2008. – 78 с.

Использованная литература

1. Алямовская В. Г. Физкультура в детском саду: теория и методика организации физкультурных мероприятий. – М.: Чистые пруды, 2006.–30 с.
2. Артемьев В.П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2007.– 284с.

3. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет; планирование и конспекты. – М.: Сфера, 2008. – 203 с.
4. Дик Н.Ф. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 251 с.
5. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. – М.: АРКТИ, 2010. – 35 с.
6. Мониторинг достижения ребенком планируемых результатов освоения программы / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: Мозаика-Синтез, 2011. – 540 с.
7. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Пособие для воспитателя дет.сада. – М.: Детство-Пресс, 2013. – 143 с.
8. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: метод.пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2004. – 225 с.
9. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом. Для детей 4-7 лет. –М.: Детство-Пресс, 2012. – 48 с.
10. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Академия, 2013. – 368 с.
11. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. – М.: Мозаика-Синтез, 2011. – 120 с.
12. Фандикова Л.А. Режимы двигательной активности дошкольников. – М.: Прогресс, 2008. – 193 с.
13. Чудная Р.В. Адаптивное физическое воспитание. – К.: Наукова думка, 2009. – 228 с.
14. Шарманова С. Б. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: Состояние, проблемы, технологические решения. – Челябинск, 2009.– 69 с.
15. Яковлева Л.В. Физическое развитие детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений. В 3 ч. / Л.В. Яковлева, Р.А.Юдина. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – Ч. 1. – 237 с.

Приложение 1

Педагогический мониторинг освоения воспитанниками программного материала:

Теоретический материал:

-Знакомство детей с упражнениями, формирующими осанку и их значение

- Правила безопасности при их выполнении
- Знакомство детей с упражнениями, направленными на укрепление мышц ног и способствующие нормальному развитию стопы
- Для чего надо заботиться о здоровье своих ног
- Техника безопасности вовремя бега и ходьбы
- Вовремя бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не наталкиваться
- Знакомство детей с историей возникновения мяча, знакомство с играми в мяч, правила командной игры.
- Знакомство с историей мяча, правилами и элементами спортивных игр баскетбол, пионербол, волейбол, футбол;
- Дать понимание сущности коллективной игры с мячом, правил, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

Практический материал:

- Специальные упражнения в положении сидя, стоя, направленные на развитие правильной осанки с предметами и без них
- Специальные упражнения в положении лежа на животе, на спине, направленные для укрепления мышц спины брюшного пресса с предметами и без них
- Само вытяжение из разных исходных положениях, направленные на исправление нарушений осанки
- Подвижные игры, направленные на воспитание навыка правильной осанки - Дыхательные упражнения
- Упражнения на расслабление
- Общеразвивающие упражнения в различных исходных положениях, для всех мышечных групп с предметами и без них. Самомассаж стоп и голени
- Специальные упражнения в исходном положении лежа
- Специальные упражнения с мячом обычным, массажным разного размера
- Специальные упражнения, выполняемые в исходном положении сидя на полу, руки в упоре сзади с мелкими предметами (карандаш, мелкие игрушки, платочком)
- Специальные упражнения в исходном положении стоя и в ходьбе
- Игры разной степени подвижности, закрепляющие коррекционное воздействие физических упражнений Игры и упражнения на развитие двигательных навыков
- Упражнения в ползание
- Ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках

- Формирование навыка рациональной техники бега
- Совершенствование ходьбы, добиваясь непринужденности и красоты походки
- Специальные упражнения с обучением техническим навыкам владения мячом
- Подвижные игры с мячом

Приложение 2

Календарно-тематический план

№	Наименование разделов и тем	Всего	Теоритическая часть занятия	Практическая часть занятия	Форма проведения
Раздел 1 Вводный					
1	Тема 1. Физическая культура и спорт в России	1	10	20	Квест-игра
2	Тема 2. Правила поведения в спортивном зале	1	10	20	Беседа, игровые упражнения
3	Тема 3. Меры предупреждения спортивного травматизма	1	10	20	Квест-игра
Раздел 2. Общеразвивающие упражнения					
1	Тема 1. Упражнения со скакалкой.	1	10	20	Игра
2	Тема 2. Упражнения с обручем.	1	10	20	Игра
3	Тема 3. Упражнения с мячом.	1	10	20	Игра
Раздел 3 Спортивно-подвижные игры					

1	Тема 3. Предупреждение травматизма	1	10	20	Игра
2	Тема.2 Правила спортивных игр	1	10	20	Игра
3	Тема 3. Мини футбол	1	10	50	Игровое упражнение
4	Тема 4. Мини баскетбол	1	10	50	Игровое упражнение
5	Тема 5. Мини пионербол				Игровое упражнение
Раздел 4. Подвижные игры					
1	Тема 1 Предупреждение травматизма	1	10	20	Подвижная игра
2	Тема 2 Правила подвижных игр	1	10	20	Подвижная игра
3	Тема 3. Игры народов мира	1	10	20	Подвижная игра
4	Тема 4. Игры с мячом	1	10	20	Игра
5	Тема 5. Игры с обручем	1	10	20	Игра
Раздел 5. Спортивные эстафеты					
1	Тема 1 Правила спортивных эстафет.	1	10	20	Эстафета
2	Веселые старты 1	1	10	20	
3	Веселые старты 2	1	10	20	
Раздел 6 Соревнования					
2	Мини футбол	1	10	50	Игра
3	Мини баскетбол	1	10	50	Игра
	Мини пионербол	1	10	50	Игра

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- музыкальный центр;
- диски и электронные носители;

- спортивные маты для занятий;
- массажные мячи; спортивные мячи;
- мячи для игр.
- кубики, гантели;
- скакалки, обручи.