

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеский Центр»

ПРИНЯТО

на педагогическом совете  
МБУДО «ДЮЦ»

Протокол от "31" 08 2016г.  
№ 1

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУДО «ДЮЦ»

Амелина И.Н.  
Приказ от "01" 09 2017г.  
№ 95.А



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ФИЗКУЛЬТУРА»

Направленность:

социально-педагогическая

Срок реализации:

2 года

Возраст учащихся:

5-6 лет

Автор/разработчик:

**Мигунова Ольга Николаевна**

Педагог дополнительного образования

Тула, 2011 год

## Пояснительная записка

Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований и природных способностей.

С самого раннего возраста нужно воспитывать у детей привычку к строгому соблюдению режима дня и выработать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями, развивать умения самостоятельно заниматься этими упражнениями. У детей важно воспитывать любовь к занятиям спортом, интерес к результатам своих занятий и к достижениям спортсменов.

Все физкультурные занятия проводятся в игровой и занимательной форме, включая в себя разминочные, общеразвивающие и игровые упражнения, основные виды движений, малоподвижные и подвижные игры.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающей великой воспитательной силой.

Подвижные игры – это сложная двигательная, эмоционально окрашенная деятельность, обусловленная установленными правилами, которые помогают выявить конечный итог или количественный результат. В подвижной игре закрепляются двигательные навыки. Увлеченность интересной игровой задачей помогает ему обладать более высокой техникой движения, которая превосходит уровень того же движения в упражнениях. В игровых действиях ребенок учится самостоятельно сочетать приобретенный им двигательный навык к новой более сложной ситуации.

По ходу игры возникает необходимость двигаться и действовать во внезапно изменяющихся ситуациях и решать двигательные задачи в кратчайшие сроки, проявляя такие физические качества, как быстроту, ловкость. Возникающие положительные эмоции позволяют ребенку с большим интересом и более длительное время выполнять физические упражнения, что усиливает их влияние на организм, способствует развитию выносливости.

Подвижные игры ведут свое начало из глубины народной педагогики. Начиная с ранних лет, ребенок воспитывается на ярких красочных народных игрушках, прибаутках, потешках, играх-забавах, связанных с первоначальными движениями самого малыша.

Особую воспитательную роль, по мнению К.Д.Ушинского, играют коллективные игры, вырабатывающие у детей навыки общественного поведения. Выполнение правил игры вызывает у детей взаимообусловленность поведения, что содействует воспитанию нравственных качеств (взаимопомощь, социальная дисциплина). В игре предоставляется возможность проявить самостоятельность в выборе способа выполнения действия, находчивость, смекалку, выдержку и т.д. Указанные особенности игры позволяют широко использовать ее в разном возрасте.

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.

Обязательным условием успешного проведения физкультурных занятий является учет индивидуальных и возрастных особенностей детей. Поведение детей в игре во многом зависит от имеющихся у них двигательных навыков и особенностей нервной системы. Активная двигательная деятельность тренирует нервную систему ребенка, способствует совершенствованию и уравниванию процессов возбуждения и торможения.

Основные **задачи**, стоящие перед курсом:

- 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.

Занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть включает упражнения в построениях, перестроениях, различные варианты ходьбы, бега, прыжков с относительно умеренной нагрузкой, несложные игровые задания. Основная часть включает упражнения на развитие опорно-двигательного аппарата, физических и морально-волевых качеств личности. Это общеразвивающие упражнения, проводящиеся с разным темпом и амплитудой движения, укрепляющие мышечные группы, способствующие формированию правильной осанки, умению ориентироваться в пространстве. Общеразвивающие упражнения проводятся без предметов или со спортивным инвентарем (флажки, кубики, кегли, мячи, скакалки, гимнастические палки, обручи, канат, гимнастические скамейки, маты).

Все физкультурно-спортивные игры подразделяются по содержанию на подвижные и игры с элементами спортивных игр. К подвижным играм относятся сюжетные и несюжетные. К играм с элементами спортивных игр – волейбол, баскетбол, бадминтон, городки, настольный теннис, футбол, хоккей.

Игра должна проводиться весело, живо, педагог искренно радуется успехам детей, огорчается в случае неудачи.

П.Ф.Лесгафт рекомендовал вводить варианты игр. Этим можно достичь повторения знакомых действия, но с более высокими требованиями, сохранить интерес к игре. К составлению вариантов игр хорошо привлекать детей. Это развивает творчество и самостоятельность.

Прерывать игру можно только в нескольких случаях. Главная задача педагога – активизировать двигательную активность, обеспечит моторную плотность игры. Поэтому каждое слово педагога должно быть продуманным, веским, образным, лаконичным.

Все замечания, оценка поведения детей дана в заключительной части занятия: педагог подводит итог физкультурно-спортивной деятельности, привлекает детей к анализу игровых действий.

Программа рассчитана на 2 года обучения: 1-й год – дети 5-6 лет, 2-й год – дети 6-7 лет.

1 год обучения  
(Дети 5 лет)  
**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Наименование темы занятий	кол-во часов		
		всего	теор.	практ
1.	Основные движения	4	0,4	3,6
2.	Строевые упражнения	5	0,5	4,5
3.	Общеразвивающие упражнения	5	0,5	4,5
4.	Спортивный инвентарь	5	0,5	4,5
5.	Игры	5	0,5	4,5
6.	Тематические занятия	6	0,6	5,4
Всего:		30	3	27

Содержание программы

1. Основные движения (4 часа)

Ходьба. Бег. Прыжки. Ползание и лазанье. Упражнения в равновесии.

*Практика.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, с высоким подниманием колена, приставным шагом вправо и влево. Бег обычный, на носках, враспынную, с препятствием, в медленном темпе, с ускорением. Прыжки на двух ногах на месте, с продвижением вперед, в высоту, на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед. Ползание на четвереньках, по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Лазанье на гимнастическую лестницу. Ходьба по доске, канату, веревке, перешагивая через предметы, с мешочком на голове, сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках руки вверх, стоя на одной ноге (правой и левой) руки на поясе.

2. Строевые упражнения (5 часов)

*Практика.* Построение в колонну по одному, в шеренгу, круг, полукруг; перестроение в две колонны, 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.

### 3. Общеразвивающие упражнения (5 часов)

*Практика.* 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.

### 4. Спортивный инвентарь (5 часов)

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.

### 5. Игры (5 часов)

Подвижные и малоподвижные, сюжетные и несюжетные, с элементами различных видов спорта, с элементами соревнования, народные игры.

*Практика.* Игры с ходьбой «Каравай», «Ровным кругом», «Осенний листопад», «У ребят порядок строгий...», «Кто соберет больше шишек», «Холодно-горячо», «Пузырь», «Змейка», «Разверни круг».

Игры с бегом «Горошины», «Цветные автомобили», «Лохматый пес», «Мышеловка», «Два Мороза», «Самолеты», «Совушка», «Ловишка», «Карусель».

Игры с прыжками «Поймай комара», «Птицы и дождь», «Воробышки и кот», «Перепрыгни через ручей», «Зайцы в огороде», «Зайцы и лиса», «Волк во рву», «С кочки на кочку», «Удочка», «Вороны».

Игры на ориентировку в пространстве, на внимание «Найди и промолчи», «Найди свое место», «Кто ушел?», «Узнай, что изменилось?».

Игры малой подвижности «Меня зовут...», «Узнай по описанию», «Угадай, кто позвал?».

Эстафеты «Кто быстрее», «Полоса препятствий».

Народные игры «У медведя во бору».

### 6. Тематические занятия (6 часов)

Тематические и игровые программы «День животных», «На арене Цирка...», «В гости к гномам», «Армейские будни...», «День птиц», «Космические дали»

К концу I года обучения дети могут:

- ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп;
- знать исходные положения, последовательность выполнения общеразвивающих упражнений;
- перестраиваться в колонну по двое, ровняться, размыкаться в колонне, шеренге, выполнять повороты направо, налево, кругом;

- прыгать в обозначенное место, прыгать в длину с места, с разбега, прыгать через скакалку, прыгать на мягкое покрытие с высоты 20 см;
- метать предметы правой и левой рукой, в цель, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю, ловить мяч одной рукой, отбивать мяч на месте, в ходьбе;
- выполнять упражнения с обручем, гимнастической палкой, кубиками, кеглями, флажками, знать игры с использованием спортивного инвентаря;
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие;
- лазать по гимнастической лестнице, не пропуская перекладин; ползать разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони, на животе, подтягиваясь руками;
- участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр;
- соблюдать правила игр, самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.

2 год обучения  
(Дети 6 лет)  
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование темы занятий	кол-во часов		
		всего	теор.	практ
1.	Основные движения	4	0,4	3,6
2.	Строевые упражнения	5	0,5	4,5
3.	Общеразвивающие упражнения	5	0,5	4,5
4.	Спортивный инвентарь	5	0,5	4,5
5.	Игры	5	0,5	4,5
6.	Тематические занятия	6	0,6	5,4
Всего:		30	3	27

Содержание программы

1. Основные движения (4 часа)

Ходьба. Бег. Прыжки. Ползание и лазанье. Упражнения в равновесии.

*Практика.* Ходьба с переступанием предметов, парами по кругу, взявшись за руки, в колонне друг за другом, змейкой между предметами, по доске, по гимнастической скамейке, в колонне по одному, со сменой темпа и ритма, с остановкой и сменой направления, по извилистому шнуру, по кирпичикам, с перешагиванием предметов, «канавки».

Обычный бег, в различных построениях, в колонне, по кругу, «змейкой», бег на носках, с высоким подниманием колен, с отведением назад согнутой в колене ноги, скрестным шагом, прыжками, в быстром темпе, медленный бег, челночный бег, врассыпную.

Прыжки вверх на двух ногах на месте с поворотом кругом, смещая ноги влево, вправо, из глубокого приседа, вверх с разбега, доставая предмет, с продвижением по гимнастической скамейке, с зажатым между ног предметом, попеременно на одной и другой ноге, продвигаясь вперед с активными взмахами рук, поднимая ногу коленом вперед, продвигаясь вперед и толкая перед собой шайбу, через линию или веревку, в длину, с высоты.

Ползание, на четвереньках держа на спине предмет, ползание на четвереньках в заданное направление, в разные стороны, назад, к предмету, по дорожке, между двух линий, «змейкой», по скамейке на животе, подтягиваясь на руках, лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз, перелезание, пролезание в обруч приподнятый над землей, под стулом.

Свободная балансировка рук при движении, ходьба, по шнуру приставляя пятку одной ноги к носку другой, по скамейке перешагивая предметы, ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны или за спиной, ходьба по скамейке приседая посередине, касаясь руками скамейки, с продолжением ходьбы, стойка «ласточка», ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, прыжки на одной ноге вперед, удерживая на колене мешочек, приседание и подъем без помощи рук, удерживая на голове мешочек, ходьба с перешагиванием через палки положенные на стулья, кружение с закрытыми глазами.

## 2. Строевые упражнения (5 часов)

*Практика.* 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, налево, кругом на месте и в движении.

## 3. Общеразвивающие упражнения (5 часов)

*Практика.* 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.

## 4. Спортивный инвентарь (5 часов)

*Практика.* 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.

## 5. Игры

Подвижные и малоподвижные, сюжетные и несюжетные, с элементами различных видов спорта, с элементами соревнования, народные игры.

*Практика.* Игры с ходьбой: «Светофор», «Перелетные птицы», «Пронеси – не урони», «Караси и щука», «Уголки», «Два и три», «Ракета», «Солнечные зайчики».

Игры с бегом: «Гуси-гуси...», «Кто быстрее?», «Коршун и цыплята», «Хитрая лиса...», «Пятнашки», Эстафета «Хоккей», «Сноуборд», «Салки», «Карусели», «Мышеловка», «Ловишка, возьми ленту», «Кошки - мышки», «Охотники и утки»,

Игры с прыжками: «Через ручей», «Удочка», «По ягоды...» (с кочки на кочку), «Не намочи ног», «Прыжки через скакалку», «Кто выше», «Птички в гнездах», «Заяц без норки», «Кормушка», «Аист и лягушки»

Игры на удержание равновесия и внимание: «Удержи равновесие», «Канатоходцы», «Фанты», «Кто ушел», «Угадай, кто позвал», «Замороженные фигуры», «Стоп», «Летает – не летает», «Кот мышей сторожит...»,

Игры с элементами соревнования: «Прыжковая эстафета», «Эстафета с препятствиями», «Весенняя эстафета», «Веселые старты», «Эстафеты с различным спортивным инвентарем».

Игры с элементами различных видов спорта: «Мы меткие», «Брось до флажка», «Попади в цель», «Веселые снежки», «Снежный тир», «Ловит тот, кого назвали», «Перекатывание мяча».

Народные игры «Платочек», «Лапта», «Колечко», «Ручеек», «Золотые ворота...»

#### 6. Тематические занятия (6 часов)

*Практика:* Тематические и игровые программы «Мы идем в зоопарк», «В гости к гномам», «Цирковое представление», «Защитники страны», «Полоса препятствий» - сложная эстафета,

К концу II года обучения дети могут:

- выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);
- прыгать с высоты 20 см, мягко приземляться, прыгать в длину с места, с разбега, прыгать через скакалку короткую и длинную разными способами;
- перебрасывать мячи друг другу, бросать предметы в цель из разных исходных положений, метать предметы правой и левой рукой, метать предметы в движущуюся цель;
- выполнять упражнения с обручем, флажками, гимнастическими палками, кеглями, скакалками;
- перестраиваться в две колонны после расчета на первый-второй, и в одну колонну в движении разными способами, соблюдать интервалы во время передвижения;



- выполнять физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции;
- сохранять правильную осанку;
- активно участвовать в играх с элементами спорта;
- самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, придумывать с помощью воспитателя игры на заданные сюжеты.

#### Учебно-методический комплекс:

1. Музыкальное оформление:
  - фортепиано, магнитофон, бубен, колокольчик.
2. Спортивный инвентарь:
  - скамейки,
  - доска гладкая широкая,
  - канат,
  - гимнастический мат (складывающийся),
  - канат тонкий,
  - кегли,
  - контейнер для хранения мячей (мягкий),
  - кубы деревянные («кирпичики»),
  - ленты короткие,
  - мешочки набивные (с горохом) для метания,
  - мишень,
  - мячи средние,
  - мячи малые,
  - обручи малые,
  - обручи большие,
  - палки гимнастические,
  - скакалки,
  - стенка гимнастическая, деревянная
  - стойки переносные,
  - кубики для разметки игровой площадки,
  - часы-секундомер,
  - судейский свисток.
3. Подвижные игры с масками, физкультурным инвентарем по плану.

#### Список используемой литературы:

1. Адашкявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. Книга для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1992.- 159 с.
2. Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. – М.: Просвещение 1990.
3. Бычкова С.С.Современные программы по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. – М., АРКТИ, 2001.

4. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1983.- 144 с.
5. Вареник Е.Н., Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет. Планирование и конспекты. – М.: ТЦ Сфера, 2009.- 208 с.
6. Васильева М.А. Методические рекомендации «Программа воспитания и обучения в детском саду». – М.: Просвещение, 1986.
7. Гришина В.П. Любимые детские игры. М.: ТИ Сфера, 1997.
8. Желобкович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010.- 120 с.
9. Лескова Г.П. и др. Общеразвивающие упражнения в детском саду. Пособие для воспитателя. – М.: Просвещение, 1981.-160 с.
10. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. – М.:Просвещение, 1986.
11. Назарова А.П. Играть любят все. СПб, 1993.
12. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М.: Просвещение, 1986.
13. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа детского сада. – М.: Мозаика-Синтез, 2011.- 112 с.
14. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. – М.: Мозаика-Синтез, 2006.- 96 с.
15. Усова А.П. Игра и организация в жизни детей. М.: Просвещение, 1979.
16. Шишкина В.А. Движение + движения. Книга для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1992.- 96 с.
17. Яковлев В.Г. Игры для детей. – М.: ФиС, 1975.
18. Янкелевич Е.И. От трех до семи. Гимнастика для детей дошкольного возраста. Издательство «Физкультура и спорт». М., 1960.
19. Детские народные подвижные игры. Книга для воспитателей д/с и родителей (сост.Осокина Т.И.), М.: Просвещение, Владос, 1995.
20. Развивающие игры для дошкольников. – Ярославль. Академия развития, 1997.