

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.