


Управление образования администрации Собинского района  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования Собинского района  
Дом детского творчества г. Собинки

Принята на педагогическом совете  
МБУ ДО ДДТ г. Собинки  
Протокол № 5 от 30.08.2013 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО ДДТ  
г. Собинки  
  
*Протасова Н.А.*  
Приказ № 68 от 31.08.2016 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Подвижные игры»**  
для детей старшего дошкольного возраста,  
срок реализации – 1 год

Автор-составитель;  
Романова Марина Владимировна  
педагог дополнительного  
образования.

г. Собинка  
2008г.  
*н.р. - 2013*

Пояснительная записка

Введение

Предмет изучения- основы физической культуры

Характер программы- компенсирующая, т.к. дети неорганизованные.  
Программа «Подвижные игры» модифицирована на основе программы Федосовой Н.А. «Преемственность, подготовка к школе», Москва, «Просвещение», 2003, рекомендованной институтом общего среднего образования РФ.

По уровню освоения- общекультурная, по уровню реализации –дошкольное образование.

Особенностями программы являются:

- 1 направленность на реализацию принципа вариативности, требующего осуществления подбора и планирования материала в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей
- 2 направленность на реализацию дидактических принципов от известного к неизвестному, от простого к сложному, требующих распределения учебного материала в логике поэтапного овладения детьми познавательной и предметной деятельности, перевода осваиваемых знаний в практические навыки и умения
- 3 направленность на усиление оздоровительного эффекта физического воспитания, требующее активного использования осваиваемых знаний, способов и двигательных действий в содержании физкультурных мероприятий, режиме дня, физкультурных праздниках.

По признаку направленности деятельности- социально-педагогическая

По признаку тематической направленности- комплексная

Игры с активным физическим компонентом позволяют решить целый комплекс важных задач в работе с детьми-дошкольниками: удовлетворить их потребность в движении и научить владеть своим телом, развивать не только физические, но и умственные, и творческие способности, формировать положительные черты характера. Активная игровая деятельность тренирует нервную систему, способствует усовершенствованию процессов возбуждения и торможения, развития памяти, внимания, мышления, ориентирования в пространстве.

## ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:

Создание условий для личностного и творческого развития детей средствами физического воспитания, поэтапное достижение свойственного каждому возрастному периоду физического совершенствования детей, их оздоровление.

## ЗАДАЧИ:

- 1 Охрана жизни и укрепление здоровья детей, улучшения физического здоровья
- 2 Формирование двигательных навыков, умений, пространственных представлений и способности произвольно передвигаться в пространстве относительно других людей и предметов
- 3 Развитие мотивации и потребности в систематической физической активности
- 4 Развитие творчества, инициативы с учетом индивидуальных способностей и личных склонностей
- 5 Воспитание личностных качеств, чувств коллективизма, умения соблюдать правила игр и правила техники безопасности

Программа «Подвижные игры» рассчитана на 1 год обучения. Возраст детей – 5,6 лет на 1 сентября текущего года. Количество занятий в неделю  $\cdot 4 / 36$  ч в год, продолжительность занятий – 30 мин., перемен – 10 мин. Занятия строятся в занимательной игровой форме с использованием и речевых игр. Занятия проводятся с сентября по 20 мая.

## ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- В результате освоения программного материала дети должны:
- иметь представления:
    - о правилах проведения утренней зарядки
    - о соблюдении правил безопасности на занятиях физической культуры
  - уметь:
    - выполнять комплекс утренней зарядки
    - играть в подвижные игры, соблюдая правила
    - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами
    - уметь организовывать подвижные игры самостоятельно, общаться с детьми педагогами, брать на себя роль ведущего
- Формы подведения итогов: итоговые занятия, тематические занятия, опрос,

проведение подвижных игр детьми, занятия по карточкам, работа в парах, 1 раз в месяц- спортивное мероприятие на закрепление пройденного материала, 1 раз в год –спортивный праздник «Папа,мама и я- спортивная семья»

итоговый контроль- дети должны знать 3-5 подвижных игр и уметь в них играть и научить других детей, иметь желание играть самостоятельно, используя атрибуты и оборудование.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Количество занятий в неделю-2, продолжительность занятий – 30 мин  
занятия строятся в занимательной игровой форме

Программа рассчитана на неорганизованных детей в возрасте 5,6 лет  
(на 1 сентября текущего года) занятия проводятся с 01.09  
по 20.05.

#### ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Овладение техникой построения, перестроения, ходьбы, бега, прыжков в длину, в высоту
- Выполнение самостоятельно 3-5 подвижных игр, в том числе со скакалкой, мячом
- Выполнение упражнений на равновесие
- Основные движения:
  - в беге- работа рук
  - в метании- энергичный толчок
  - в прыжках- плотная группировка, равновесие
- Умение организовывать игры, общаться с педагогами и детьми брать на себя роль ведущего

**Итоговый контроль. Дети должны знать 3-5 подвижных игр и уметь играть и научить других детей, Желать играть самостоятельно, используя атрибуты и оборудования, знать правила поведения на занятиях.**

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем курса	Кол-во часов			Организационная форма	Прим
		Всего	Теория	Практика		
1	Вводное	1		1	Беседа, игровое занятие, п\игры	сентябрь
2	Общеразвивающие упражнения	8	3	5	Разучивание комплексов утренней гимнастики	Сентябрь-май
3	гимнастика	9	4	5	Занятия с карточками – заданиями, в парах, игровые упражнения, игры	Сентябрь-май
4	Легкая атлетика	8	3	5	Специальные упражнения, упражнения в ходьбе, беге, прыжках, игры народов мира	Сентябрь-май
5	Элементы спортивных игр	8	3	5	Элементы футбола, волейбола, баскетбола,	Сентябрь-май
6	Спортивный праздник	1		1	Комплексное занятие с участием родителей	февраль
7	Итоговое занятие	1		1	Игровое занятие	
	Итого:	36	13	23		

## СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

### 1 ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

Инструктаж по технике безопасности. Определенные знания, умения и навыки детей, деление на группы. Знакомство с физической культурой, правилами поведения на занятиях.

### 2 Общеразвивающие упражнения

Комплексы общеразвивающих упражнений. Упражнения с маленькими мячами, скакалкой, без предметов.

Положение рук, ног, туловища и движения ими. Основная стойка. Стойка ноги врозь. Положение рук: руки на поясе, к плечам, перед грудью, за голову, руки вперед, вверх, в стороны, назад. Наклоны вперед, назад.

Упражнения на формирование правильной осанки.

### 3 Гимнастика -

Лазание и перелазание. Игровые упражнения: \*С мячом под дугой\*, \*Переползи - не урони\*, \*Кто быстрее до флажка\*, \*Раки\*, \*Крокодил\*, \*Котята и щенята\*.

Переползание под дугой шнуром (40-50 см).

Игры: \*Перелет птиц\*, \*Ловля обезьян\*, \*Пожарные на учении\*, \*Белки в лесу\*, \*Лисы и куры\*, \*Пастух и стадо\*.

Равновесие -- Игровые упражнения \*Разойдись не упади\*, \*Канатоходец\*, \*Кто дольше не уронит\*, \*Шагай через кочки\*, \*Через ручей\*, \*Донеси мешочек\*, \*Ловкий шофер\*, \*Переправа\*.

Упражнения в равновесии: стойка на носках, на 1 ноге, ходьба между линиями (шир. 20 см), ходьба по скакалке с различными положениями рук, прямо, боком.

Игры: \*Паук и мухи\*, \*Не оставайся на земле\*, \*Стой\*, \*Совушка\*, \*С кочки на кочку\*.

### 4 Легкая атлетика

Ходьба: специальные упражнения. Подготовительные: приседания, маховые движения ногами, руками, плечами; подъем на носках, подскоки. Подводящие: имитация постановки стопы, ходьба приставным и обычным шагом, ходьба на носках, пятках, на всей ступне, с активной работой рук.



Техника ходьбы. Ходьба обыкновенная, ускоренная. Для совершенствования в технике: ходьба в гору, с горы и по местности, ходьба, чередуемая с бегом.

Бег. Спец. упражнения. Подготовительные: прыжки с ноги на ногу на прямых ногах. Игры \*Быстро возьми, быстро положи\*, \*Перемени предмет\*, \*Ловишки\*, \*Жмурки\*, \*Горелки\*, \*2 мороза\*, \*Краски\*, \*Хитрая лиса\*, \*Коршун и насекомые\*, \*Салки\*

Прыжки в высоту Подготовительные: упр. улучшающие гибкость в маховых движениях. Подводящие: прыжки на одной и 2 ногах. Отталкивание с 1-3 шагов разбега, доставая предмет рукой. Прыжки с места, с разбега. в высоту с места. Игры: \*Удочка\*, \*Лягушка и цапля\*, \*Волк во рву\*, \*Не попадись\*, \*Воробьи и кошки\*.

Подвижные игры \*Кто скорее соберется\*, \*Ровным кругом\*, \*Затейники\*, \*Медведь и пчелы\*, \*Ловля обезьян\*, \*Сделай фигуру\*, \*Жмурки\*, \*2 мороза\*.

Подвижные игры народов: русские, башкирские, татарские, украинские, белорусские- \*Горелки\*, \*Волк и ягнята\*, \*Купи горшок\*, \*Колдун\*, \*Мельница\*

Игры- соревнования (эстафеты). Игровые задания: \*Кто быстрее до кегли\*, \*Ходьба и бег с препятствиями\*, \*Перетягивание каната\*, \*Кто самый смелый\*, \*Чья команда быстрее\*.

ИГРЫ со скакалками \*Кто быстрее?\* - прыжки через скакалку с продвижением, \*Кто дольше?\*, \*Кто как умеет\*.

\_\_5 Элементы спортивных игр—

футбол-ведение мяча \*змейкой\* правой, левой ногой, остановка мяча ногой.

Волейбол-бег с остановками, имитация передачи мяча 2 руками и приема снизу. Игра \*Пограничный мяч\*.

Баскетбол- имитация ловли и подачи мяча, ведение мяча на месте левой и правой рукой.

\_\_6 Спортивный праздник - 1 ч -\1 пр

К Дню Отечества с участием родителей- февраль.

\_\_7 Итоговое занятие - 1ч -\1 ч пр.

Самостоятельное проведение занятия, использование атрибутов и физ оборудования, подведение итогов.

## Методическое обеспечение программы

- Разработки игр, комплексы утренней гимнастики, физминутки на все виды занятий
- Конспекты спортивных праздников и развлечений
- Спортивный инвентарь по количеству детей:  
Резиновые мячи разных размеров, набивные мячи, прыгалки, веревочки, ленты, дуги для подлезания, обручи, кегли, кольцебросы; маски животных и сказочных персонажей.

### Список используемой литературы:

- 1 Осокина Т.И. «Физическая культура в детском саду» М, Просвещение, 1989
- 2 Осокина Т.И. «Детские подвижные игры народов мира» М, «Просвещение», 1989
- 3 Малыгина М.В. «Физическое воспитание» М, «Просвещение», 2007
- 4 Федосова Н.А. «Преемственность, подготовка к школе», М, «Просвещение», 2003