

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 145 города Пензы «Радуга»

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
МБДОУ детского сада № 145 г. Пензы
Протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ.
Заведующий МБДОУ
детского сада № 145 г. Пензы
_____ С.Ю. Кузьмина
Приказ № 181а-О
от «29» августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Спортивная карусель»
физкультурно – спортивной направленности
Возраст обучающихся: 3-5 лет
Срок реализации: 2 года

Автор - составитель: педагог, оказывающий
дополнительную платную образовательную услугу
Мельникова Инна Петровна

Пенза, 2024 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивная карусель» физкультурно-спортивной направленности, стартового уровня освоения. По форме организации программа является очной, групповой, по степени авторства – модифицированной.

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральным Законом от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), разработанными Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г., (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20»;
- Целевой моделью развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
- Уставом МБДОУ детского сада № 145 г. Пензы;
- «Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБДОУ детского сада № 145 г. Пензы».

Актуальность программы обусловлена тем, что в последнее время в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей дошкольного возраста. По данным специалистов, каждый второй современный дошкольник имеет отклонения в состоянии здоровья. Одна из основных причин данного показателя – малоподвижный образ жизни. Интернет, компьютерные игры и просиживание у телевизора, а также занятия, занятия, занятия, - все это приводит к тому, что каждый год уровень общего здоровья дошкольников неуклонно снижается. В то же время, ученые доказали, что физическое развитие ребенка – неотъемлемая составляющая развития его личности, в целом, а физическая активность – один из этапов его адаптации к социуму.

Здоровье – важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований и природных способностей. С раннего возраста нужно воспитывать у детей привычку к соблюдению режима дня и вырабатывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями, развивать умения самостоятельно заниматься этими упражнениями, любовь к занятиям спортом, интерес к результатам своих занятий и к достижениям спортсменов.

Теоретическую основу программы составляют идеи К.Д. Ушинского, который считал, что коллективные игры, вырабатывающие у детей навыки общественного поведения, играют особую воспитательную роль. 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.

Новизна и отличительные особенности программы

Программа предусматривает работу с различным спортивным инвентарем (мячи, скакалки, массажные коврики, обручи, кегли и т.д.), тематические эстафеты и подвижные игры.

В основу программы положены следующие **педагогические принципы**:

- принцип систематичности и последовательности, предполагающий взаимосвязь знаний, умений и навыков;
- принцип связи теории с практикой, предполагающий формирование у обучающихся умения применять знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни;
- принцип повторения умений и навыков как один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы;
- принцип индивидуализации, предполагающий опору на индивидуальные особенности ребенка, позволяющее грамотно спланировать его развитие, наметить пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима;
- принцип успешности заключается в том, что ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Педагогическая целесообразность программы

Основной формой работы с обучающимися дошкольного возраста и ведущим видом деятельности для них является игра. Игровая деятельность вызывает активную работу мысли, способствует расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, о физических качествах своего тела, совершенствованию всех психических процессов, стимулирует переход детского организма к более высокой ступени развития. Во время игровой деятельности ребенок акцентирует свое внимание на движение своего тела, что и как работает, от чего это происходит и зависит.

В игровых действиях обучающийся 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.

Адресат программы

Программа адресована обучающимся в возрасте 3-5 лет. В объединение принимаются все желающие, без предварительного отбора, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

Возрастные особенности обучающихся

Трехлетний ребенок владеет основными жизненно важными движениями (ходьба, бег, лазание, действия с предметами). Возникает интерес к определению соответствия движений образцу. Дети испытывают свои силы в более сложных видах деятельности, но вместе с тем им свойственно неумение соизмерять свои силы со своими возможностями.

Моторика выполнения движений характеризуется более или менее точным воспроизведением структуры движения, его фаз, направления и т.д. К четырем годам ребенок может без остановки пройти по гимнастической скамейке, руки в стороны; ударить мяч об пол и ловить его двумя руками (3 раза подряд);

В возрасте 4-5 лет продолжается рост всех органов и систем, сохраняется потребность в движении. Двигательная активность становится целенаправленной, отвечает индивидуальному опыту и интересу, движения становятся осмысленными, мотивированными и управляемыми. Сохраняется высокая эмоциональная значимость процесса деятельности для ребенка, неспособность завершить ее по первому требованию. Появляется способность к регуляции двигательной активности. У детей появляется интерес к познанию себя, своего тела, его строения, возможностей. У детей возникает потребность действовать совместно, быстро, ловко, в едином для всех детей темпе; соблюдать

определенные интервалы во время передвижения в разных построениях, быть ведущим. Уровень функциональных возможностей повышается. Позитивные изменения наблюдаются в развитии моторики.

Форма обучения: очная, групповая.

Объем и срок освоения программы: программа рассчитана на 2 года обучения, по 72 часа в год; общий объем ее освоения – 144 часа.

Режим занятий

| Год обучения, уровень освоения | Кол-во часов в неделю | Кол-во часов в год | Режим занятий |
|-----------------------------------|---|--------------------|---------------------------|
| 1 год обучения, стартовый уровень | 2 (1 академический час равен 30 минутам) | 72 ч | 2 раза в неделю по 1 часу |
| 2 год обучения, базовый уровень | 2 (1 академический час равен 30 минутам) | 72 ч | 2 раза в неделю по 1 часу |

Особенности организации образовательного процесса

Программа включает в себя широкое использование стихов, загадок, песен, движений под музыку, соответствующих сюжету занятия. Предполагается раздача обучающимся домашних заданий: выполнения рисунков, тематически связанных с предстоящим сюжетным занятием, прочтения сказок соответствующего сюжетного содержания. Подобные домашние задания наряду с двигательными (например, выполнить то или иное упражнение комплекса) помогут привлечь внимание родителей к физическому воспитанию детей, заинтересовать их успехами ребенка.

Подготовительная часть занятия эмоционально настраивает детей на занятие, активизирует, готовит их организм к предстоящей нагрузке. В этой части занятия создается игровая мотивация и ставится игровая задача. На некоторых занятиях мотивировка двигательной деятельности, основная на игре, переносится на начало основной части, а привлечение детей к выполнению упражнений носит опосредованный характер: музыкальное сопровождение, звучание бубна, напоминающее знакомые упражнения и др.

В основной части сюжетного занятия с детьми разучиваются и закрепляются, развиваются физические качества, координационные способности. Для этой части занятия характерна кульминационная насыщенность сюжета.

В заключительной части занятия происходит постепенный переход от усиленной мышечной деятельности к спокойному состоянию, продолжается общение детей с игровыми персонажами, появляется настрой на самостоятельную игру.

Цель программы: формирование мотивации к здоровому образу жизни посредством обогащения двигательного опыта детей за счет освоения разнообразных игровых действий.

Задачи программы:

- формирование понимания сущности коллективной игры, ее цели и правил, навыка выбирать целесообразные способы и ситуации действий;
- формирование интереса к физическим упражнениям;
- развитие координации движений, выносливости, быстроты, ловкости, умения ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры;
- развитие психофизических качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости;
- сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе и их эмоционального благополучия.

Формы работы с обучающимися:

- фронтальная (групповое занятие – основная форма организации деятельности);
- индивидуальная;
- игровая деятельность (подвижные игры, сюжетные игры, импровизационно-игровые моменты).

Педагогические технологии

Для раскрытия и развития творческого потенциала обучающихся, формирования у них устойчивой мотивации к занятиям и достижения ими высокого результата используются различные педагогические технологии.

Ведущей технологией является технология обучения в сотрудничестве и развивающее обучение.

Технология обучения в сотрудничестве на занятиях физической культурой включает индивидуально-групповую работу и командно-игровую работу.

Технология игрового обучения - используется комплекс упражнений в игровой форме, который помогает удержать интерес учащихся, и включает их в активную работу.

Здоровьесберегающие технологии:

- двигательная разминка;
- подвижные, сюжетные и спортивные игры;
- корригирующая гимнастика;
- дыхательная гимнастика;
- пальчиковая гимнастика;
- самомассаж.

Компьютерные (информационные) технологии.

Предполагаемый результат

Личностные результаты:

- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- наличие устойчивого интереса к занятиям физической культурой;
- умение самостоятельно формировать правила безопасного поведения во время игр;
- сформировано понимание пользы здорового образа жизни;
- умение выражать свои чувства в ходе игры, во время победы и поражения.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- ориентироваться в ходе игры, в ее правилах;
- представлять замысел игры и свою роль в ней;
- ориентироваться в том, какими умениями и навыками можно воспользоваться, чтобы победить;
- принимать свои ошибки, исправлять их.

Познавательные:

- понимать, какими навыками можно воспользоваться для достижения поставленной цели;
- наблюдать за ходом игры и делать самостоятельные выводы.

Коммуникативные:

- уметь работать в паре и в коллективе;
- слушать и понимать других детей;
- относиться друг к другу с уважением и вниманием;
- задавать вопросы по ходу игры, если что-то не понятно.

Предметные результаты

К концу 1 года обучения, обучающиеся будут:

- 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 педагога игры на заданные сюжеты.

К концу 2 года обучения, обучающиеся будут:

- 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 педагога игры на заданные сюжеты.

Учебный план

| № п/п | Наименование разделов, тем | Стартовый уровень | Базовый уровень |
|---------------|----------------------------|-------------------|-----------------|
| | | 1 год обучения | 2 год обучения |
| 1 | Основные движения | 8 | 8 |
| 2 | Строевые упражнения | 8 | 8 |
| 3 | Общеразвивающие упражнения | 12 | 12 |
| 4 | Спортивный инвентарь | 6 | 6 |
| 5 | Игры | 30 | 30 |
| 6 | Тематические занятия | 8 | 8 |
| Итого: | | 72 | 72 |

Учебно-тематический план 1 год обучения

| № п/п | Наименование разделов, тем | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|----------------------------|------------------|----------|-------|---|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1. | Основные движения | 1 | 7 | 8 | Наблюдение, игра, выполнение упражнений |
| 2. | Строевые упражнения | 1 | 7 | 8 | Наблюдение, игра, выполнение упражнений |
| 3. | Общеразвивающие упражнения | 1 | 11 | 12 | Наблюдение, игра, выполнение упражнений |
| 4. | Спортивный | 1 | 5 | 6 | Наблюдение, игра, выполнение |

| | | | | | |
|---------------|----------------------|-----------|----|----|---|
| | инвентарь | | | | упражнений |
| 5. | Игры | 3 | 27 | 30 | Наблюдение, игра, выполнение упражнений |
| 6. | Тематические занятия | 2 | 6 | 8 | Наблюдение, игра, выполнение упражнений |
| Итого: | | 72 | | | |

Содержание программы 1 год обучения

Тема 1. Основные движения.

Теория: Техника безопасности. Правила поведения в группе. Ходьба, бег, прыжки, ползание и лазанье, упражнения в равновесии: разновидности и техника выполнения.

Практика: Знакомство. 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.

Контроль: Техника выполнения упражнений, развитость основных физических качеств.

Тема 2. Строевые упражнения.

Теория: Правила построения, перестроения, размыкания.

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.

Контроль: Техника и правильность выполнения упражнений.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения.

Теория: Правила и техника выполнения общеразвивающих упражнений.

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.

Контроль: Техника выполнения упражнений, развитость основных физических качеств.

Тема 4. Спортивный инвентарь.

Теория: Правила пользования спортивным инвентарем. Виды спортивного инвентаря.

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.

Контроль: Знание видов спортивного инвентаря, правил его использования, упражнений со спортивным инвентарем.

Тема 5. Игры.

Теория: Какие бывают игры: 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».

Контроль: Знание и соблюдение правил изученных игр, умение организовать игру со сверстниками.

Тема 6. Тематические занятия.

Теория: Виды животных и их среда обитания, повадки, особенности питания и образа жизни. Цирк: профессии в цирке. Виды сказок, особенности сказки как жанра. Кто такие военные, что такое армия, качества и умения военных. Виды птиц, их особенности, питание и проживание. Что есть в космосе. Кто такие космонавты. Качества и умения космонавтов.

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

Контроль: Уровень знаний по изученным темам, развитость физических качеств.

Учебно-тематический план 2 год обучения

| № п/п | Наименование разделов, тем | Количество часов | | | Формы контроля |
|---------------|----------------------------|------------------|----------|-------|---|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1. | Основные движения | 1 | 8 | 8 | Наблюдение, игра, выполнение упражнений |
| 2. | Строевые упражнения | 1 | 7 | 8 | Наблюдение, игра, выполнение упражнений |
| 3. | Общеразвивающие упражнения | 1 | 11 | 12 | Наблюдение, игра, выполнение упражнений |
| 4. | Спортивный инвентарь | 1 | 5 | 6 | Наблюдение, игра, выполнение упражнений |
| 5. | Игры | 3 | 27 | 30 | Наблюдение, игра, выполнение упражнений |
| 6. | Тематические занятия | 2 | 6 | 8 | Наблюдение, игра, выполнение упражнений |
| Итого: | | 72 | | | |

Содержание программы 2 год обучения

Тема 1. Основные движения.

Теория: Техника безопасности. Правила поведения в группе. Для чего человеку заниматься физической культурой. Здоровье и его сохранение.

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, в рассыпную. 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.

Контроль: Знание правил выполнения изученных упражнений, правильность их выполнения, развитость физических качеств.

Тема 2. Строевые упражнения.

Теория: Техника выполнения строевых упражнений.

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.

Контроль: Знание техники выполнения упражнений, правильность выполнения, умение самостоятельно провести строевые упражнения со сверстниками.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения.

Теория: Техника выполнения упражнений. Порядок выполнения общеразвивающих упражнений.

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.

Контроль: Знание порядка и техники выполнения общеразвивающих упражнений, правильность выполнения и развитость физических качеств.

Тема 4. Спортивный инвентарь.

Теория: Для чего нужен спортивный инвентарь. Чем можно заменить спортивный инвентарь дома.

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.

Контроль: Знание значения и функций спортивного инвентаря, правильность выполнения упражнений.

Тема 5. Игры.

Теория: Как придумать игру, эстафету самому. Требования к игре, эстафете.

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

Контроль: Знание особенностей построения игры, эстафеты. Знание правил изученных игр. Умение самостоятельно провести игру со сверстниками.

Тема 6. Тематические занятия.

Теория: Что такое зоопарк. Правила поведения в зоопарке. Какие животные живут в зоопарке. Что бывает под землей. Полезные ископаемые. Какие бывают спортивные соревнования. Что такое Олимпийские игры. Что такое «ГТО», что входит в комплекс ГТО.

Практика: Тематические игровые программы «Мы идем в зоопарк», «В гости к гномам», «Олимпийские игры», «ГТО», «Полоса препятствий» - сложная эстафета.

Контроль: Уровень мотивации на занятия физической культурой и спортом, развитость физических качеств.

Календарный учебный график

| Продолжительность учебного года | Количество занятий | Продолжительность одного занятия | Объем образовательной нагрузки в месяц | Общий объем образовательной нагрузки | Итоговый контроль |
|---------------------------------|--------------------|----------------------------------|--|--------------------------------------|-------------------|
| 9 месяцев | 8 занятий в месяц | 1 академический час (30 минут) | 8 часов | 72 часа | Май |

Способы проверки результатов реализации программы

Текущий контроль проводится в течение учебного года в различных формах: контрольные задания, игры, педагогическое наблюдение.

Промежуточный контроль проводится в конце учебного года в форме открытого занятия для родителей.

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе в форме открытого занятия для родителей.

Оценочные и контрольно-измерительные материалы

1 год обучения

Контрольный критерий №1

Строевые упражнения: марш на месте, с движением, со сменой направления движения, с заданным положением рук, с высоким подъёмом колена, построение в две колонны за направляющим, построение в одну колонну.

| 0 баллов | 1 балл | 2 балла | 3 балла |
|------------------------------|--|--|---|
| Строевые упражнения не знает | Плохо выполняет марш на месте с разным положением рук с высоко поднятыми коленями. Не умеет перестраиваться на марше в колонну, в две, в три, в круг, линию. | Выполняет марш на месте с разным положением рук с высоко поднятыми коленями, умеет перестраиваться на марше в колонну, в две, в три. Плохо умеет | Хорошо выполняет марш на месте с разным положением рук с высоко поднятыми коленями, умеет перестраиваться на марше в колонну, в две, в три. Умеет перестраиваться в |

| | | | |
|--|--|--------------------------------|--------------|
| | | перестраиваться в круг, линию. | круг, линию. |
|--|--|--------------------------------|--------------|

Контрольный критерий №2

Знание общеразвивающих упражнений – основные положения рук; упражнения с предметами (с мячом, гимнастической палочкой, обручем, флажками).

| 0 баллов | 1 балл | 2 балла | 3 балла |
|--|---|--|---|
| Не знает основные положения рук. Не умеет работать с предметами (с мячом, гимнастической палкой) | Знает основные положения рук. Плохо умеет работать с предметами (с мячом, гимнастической палкой). | Хорошо знает основные положения рук. Умеет работать с предметами (с мячом, гимнастической палкой). | Хорошо знает основные положения рук. Хорошо умеет работать с предметами (с мячом, гимнастической палкой). |

Контрольный критерий №3

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

| 0 баллов | 1 балл | 2 балла | 3 балла |
|---|---|---|--|
| Не умеет играть в группе, не соблюдает правила игры | Тяжело играет с группой, иногда нарушает правила игры | Соблюдает правила игры, ориентируется в предложенной ситуации, иногда нуждается в подсказке взрослого | Четко выполняет все правила, активен при проведении игры, может организовать игру самостоятельно |

Контрольный критерий №4

Формирование у обучающихся в процессе обучения положительного отношения к физической культуре.

| 0 баллов | 1 балл | 2 балла | 3 балла |
|--|--|--|--|
| Отсутствие всякой мотивации к занятиям физической культурой. | Низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой | Проявляет активность на занятии. Проявляет невысокую мотивацию к занятиям физической культурой | Высокий уровень мотивации к занятиям физической культурой. С интересом посещает занятия. Проявляет активность на занятии. Проявляет творческую активность. |

2 год обучения

Контрольный критерий №1

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.

| 0 баллов | 1 балл | 2 балла | 3 балла |
|-------------------------------|--|---|--|
| Строевые упражнения не знает. | Плохо выполняет марш на месте с разным положением рук с высоко поднятыми коленями. Не умеет перестраиваться на марше в колонну, в две, в три, в круг, линию. | Выполняет марш на месте с разным положением рук с высоко поднятыми коленями, умеет перестраиваться на марше в колонну, в две, в три. Плохо умеет перестраиваться в круг, линию. | Хорошо выполняет марш на месте с разным положением рук с высоко поднятыми коленями, умеет перестраиваться на марше в колонну, в две, в три. Умеет перестраиваться в круг, линию. |

Контрольный критерий №2

Умение выполнять выпады, выполнять различные упражнения с предметами

| 0 баллов | 1 балл | 2 балла | 3 балла |
|--|--|--|--|
| Не умеет выполнять выпады, перестроение из линий в колонну, из колонны – в круг с мячом. Не умеет выполнять круговые, спиральные, волнообразные движения лентой. | Плохо умеет выполнять выпады, перестроение из линий в колонну, из колонны – в круг с мячом. Плохо умеет выполнять круговые, спиральные, волнообразные движения лентой. | Умеет выполнять выпады, перестроение из линий в колонну, из колонны – в круг с мячом. Умеет выполнять круговые, спиральные, волнообразные движения лентой. | Хорошо умеет выполнять выпады, перестроение из линий в колонну, из колонны – в круг с мячом. Хорошо умеет выполнять круговые, спиральные, волнообразные движения лентой. |

Контрольный критерий №3

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

| 0 баллов | 1 балл | 2 балла | 3 балла |
|---|---|--|---|
| Не умеет играть в группе, не соблюдает правила игры, не знает правила проведения эстафеты | Тяжело играет с группой, иногда нарушает правила игры, участвует в эстафетах, делает ошибки во время проведения | Соблюдает правила игры, ориентируется в предложенной ситуации, иногда нуждается в подсказке взрослого, хорошо участвует в эстафетах, иногда совершает незначительные нарушения | Четко выполняет все правила, активен при проведении игры, может организовать игру самостоятельно, активно участвует в эстафетах, правильно выполняет все условия проведения, активно болеет за свою команду |

Контрольный критерий №4

Формирование у обучающихся в процессе обучения положительного отношения к физической культуре

| 0 баллов | 1 балл | 2 балла | 3 балла |
|---|---|--|--|
| Отсутствие всякой мотивации к занятиям физической культурой | Низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой. | Проявляет активность на занятии. Проявляет невысокую мотивацию к занятиям физической культурой | Высокий уровень мотивации к занятиям физической культурой. С интересом посещает занятия. Проявляет активность на занятии. Проявляет творческую активность. |

Оценивание предметных результатов обучения по программе:

| Показатели (оцениваемые параметры) | Критерии | Методы диагностики | Степень выраженности оцениваемого качества | | |
|--|---|---|--|--|---|
| | | | Низкий уровень (1-3 балла) | Средний уровень (4-7 баллов) | Высокий уровень (8-10 баллов) |
| Теоретические знания по основным разделам программы | Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям | Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др. | Учащийся овладел менее чем половиной знаний, предусмотренных программой | Объем усвоенных знаний составляет более 1/2 | Учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренный программой за конкретный период |
| Практические умения и навыки, предусмотренные программой | Соответствие практических умений и навыков программным требованиям | Контрольное задание | Практические умения и навыки неустойчивые, требуется постоянная помощь по их использованию | Овладел практическими умениями и навыками, предусмотренными программой, применяет их под руководством педагога | Учащийся овладел в полном объеме практическими умениями и навыками, практические работы выполняет самостоятельно, качественно |

Оценивание метапредметных результатов обучения по программе:

| Показатели (оцениваемые параметры) | Критерии | Методы диагностики | Степень выраженности оцениваемого качества | | |
|------------------------------------|----------|--------------------|--|------------------------------|-------------------------------|
| | | | Низкий уровень (1-3 балла) | Средний уровень (4-7 баллов) | Высокий уровень (8-10 баллов) |

| | | | | | |
|--|--|------------|--|--|--|
| Учебно-познавательные умения | Самостоятельность в решении познавательных задач | Наблюдение | Учащийся испытывает серьезные затруднения в работе, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога | Учащийся выполняет работу с помощью педагога | Учащийся выполняет работу самостоятельно, не испытывает особых затруднений |
| Учебно-организационные умения и навыки | Умение планировать, контролировать и корректировать учебные действия, осуществлять самоконтроль и самооценку | Наблюдение | Учащийся испытывает серьезные затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, собственные возможности оценивает с помощью педагога | Учащийся испытывает некоторые затруднения в анализе правильности выполнения учебной задачи, не всегда объективно осуществляет самоконтроль | Учащийся делает осознанный выбор направления учебной деятельности, самостоятельно планирует выполнение учебной задачи и самостоятельно осуществляет самоконтроль |
| Учебно-коммуникативные умения и навыки | Самостоятельность в решении коммуникативных задач | Наблюдение | Учащийся испытывает серьезные затруднения в решении коммуникативных задач, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога | Учащийся выполняет коммуникативные задачи с помощью педагога и родителей | Учащийся не испытывает трудностей в решении коммуникативных задач, может организовать учебное сотрудничество |
| Личностные качества | Сформированность моральных норм и ценностей, доброжелательное отношение к окружающим, мотивация к обучению | Наблюдение | Сформировано знание на уровне норм и правил, но не использует на практике | Сформированы, но не достаточно актуализированы | Сформированы в полном объеме |

Материально-технические условия реализации программы

1. Спортивный зал, помещение, оборудованное для спортивных занятий;
2. Музыкальное оформление:

- 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,
- 3. Перечень подвижных игр, маски для игр, физкультурный инвентарь.
- 4. Интернет – ресурсы:

<http://www.teoriya.ru/> - теория и практика физической культуры;

Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс].

URL.: <http://www.minsport.gov.ru/>

<https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/about/government/page336/> — Федеральный ресурсный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru>.

Теория и методика физического воспитания и спорта - <http://www.fizkulturaisport.ru/>.

<http://www.fizkult-ura.ru> – сайт Физкультура. Ура

Сайт Спорт — детям: <https://www.sportykid.ru/>

Литература для педагога

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.

Желобкович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010.- 120 с.

Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. – М.: Просвещение, 2006.

Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010.

Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2 -7 лет.-М.: Мозаика – Синтез, 2013г.

Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг // М.: ТЦ Сфера, 2010. – 112 с.

Дворкина Н.И. Методика сопряженного развития физических качеств и психических процессов у детей 3-6 лет на основании подвижных игр: учебно-методическое пособие // М.: Советский спорт, 2005. – 184 с.

Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. // Скрипторий 2003. – 120 с.

Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы // Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. – 176 с.

Литература для родителей

Гришина В.П. Любимые детские игры. М.: ТИ Сфера, 2007.

Детские народные подвижные игры. Книга для воспитателей д/с и родителей (сост.Осокина Т.И.), М.: Просвещение, Владос, 2005.

Назарова А.П. Играть любят все. СПб, 2013.

Подольская Е.И. Физическое развитие детей 2-7 лет.- Волгоград: Учитель, 2013г.

Развивающие игры для дошкольников. – Ярославль. Академия развития, 2007.

Литература для педагога

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.

Желобкович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2010.- 120 с.

Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. – М.:Просвещение, 1986.

Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. — М.: Мозаика-Синтез, 2008-2010.

Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2 -7 лет.-М.: Мозаика – Синтез, 2013г.

Сулим Е.В. Занятия по физкультуре в детском саду: Игровой стретчинг // М.: ТЦ Сфера, 2010. – 112 с.

Дворкина Н.И. Методика сопряженного развития физических качеств и психических процессов у детей 3-6 лет на основании подвижных игр: учебно-методическое пособие // М.: Советский спорт, 2005. – 184 с.

Железняк Н.Ч. Занятия на тренажерах в детском саду. // Скрипторий 2003. – 120 с.

Моргунова О.Н.Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы // Воронеж: ЧП Лакоценин С.С., 2007. – 176 с.

Литература для родителей

Гришина В.П. Любимые детские игры. М.: ТИ Сфера, 1997.

Детские народные подвижные игры. Книга для воспитателей д/с и родителей (сост.Осокина Т.И.), М.: Просвещение, Владос, 1995.

Назарова А.П. Играть любят все. СПб, 1993.

Подольская Е.И. Физическое развитие детей 2-7 лет.- Волгоград: Учитель, 2013г.

Развивающие игры для дошкольников. – Ярославль. Академия развития, 1997.