

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Калининский»
Омского муниципального района Омской области»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад
«Калининский» Н.В.Топко
Приказ № 59 от 31.08.2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Подвижные игры»
социально-педагогической направленности**

**Возраст детей: 5-7 лет
Срок реализации программы: 1 год (36 ч.)
Форма обучения: очная
Уровень сложности: базовый**

Автор-составитель: Андреева В.В.
воспитатель

с.Калинино 2023г.

Пояснительная записка

Направленность программы.

Программа имеет **социально-педагогическую направленность**, приобщает к спорту с раннего детства, даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма.

В дошкольном возрасте закладывается жизненный уровень физического развития, его биологический и социальный компоненты, т.е. те качества и способности, которые используются человеком на протяжении всей его жизни.

На современном этапе развития общества по-новому ставится задача воспитания здоровых, гармонично развитых людей, обладающих высокой умственной и физической работоспособностью. Полноценное физическое развитие детей возможно лишь при комплексном использовании средств физического воспитания, природных факторов, гигиенических мероприятий и физических упражнений.

Актуальность программы заключается в формировании мотивации обучающихся к двигательной активности. В детском возрасте можно привить интерес к активному образу жизни через подвижные игры и спортивно-оздоровительные комплексы упражнений, что способствует развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствованию пространственного ориентирования, развитию не только крупных, но и мелких мышц. Подвижные игры укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Педагогическая целесообразность.

Процесс игры, систематическое участие в ней, способствует совершенствованию сложных координированных движений, логически осмысленных действий, значительному улучшению навыков владения: свободно держать, передавать, бросать. Кроме того, правильно подобранные упражнения могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность. Физкультурные занятия, построенные на использовании элементов подвижных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников.

Программа рассчитана на 1 год. Количество часов 36. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 30 минут. Возраст детей 5-7 лет. Количество детей в группе 15 человек. Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Добор осуществляется по собеседованию.

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

Задачи:

- Учить детей понимать сущность коллективной игры, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий.
- Формировать интерес к физическим упражнениям.
- Развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
- Развивать психофизические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость.
- Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, в том числе и их эмоциональное благополучие.

Отличительная особенность программы

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

В основу реализации программы положены следующие принципы:

Наглядность

-Показ физических упражнений, которые включает в себя определенная игра, использование схем движений, образный рассказ правил и задач игры, подражание, имитация известных детям движений.

Доступность

-Обучение правилам игры, упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка, соответствие содержания возрастным особенностям детей.

Систематичность

-Регулярность занятий, повторение любимых игр. Закрепление навыков.

-Многочисленное выполнение упражнений и игр. Индивидуальный подход.

-Учет особенностей возраста, особенностей каждого ребенка. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.

-Понимание пользы упражнений и подвижных игр.

-Коллективная, групповая, индивидуальная форма работы.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные	Метапредметные	Предметные
<p>- Самостоятельно формировать правила безопасного поведения во время игр.</p> <p>-Понимать пользу здорового образа жизни. Выразить свои чувства в ходе игры, во время победы и поражения.</p>	<p><i>Регулятивные:</i></p> <p>-Ориентироваться в ходе игры, в ее правилах.</p> <p>-Представлять замысел игры и свою роль в ней.</p> <p>-Ориентироваться в том, какими умениями и навыками можно воспользоваться, чтобы победить.</p> <p>-Принимать свои ошибки, исправлять их.</p> <p><i>Познавательные:</i></p> <p>-Понимать, какими навыками можно воспользоваться для достижения поставленной цели.</p> <p>-Наблюдать за ходом игры и делать самостоятельные выводы.</p> <p><i>Коммуникативные:</i></p> <p>-Уметь работать в паре и в коллективе.</p> <p>-Слушать и понимать других детей.</p> <p>-Относиться друг к другу с уважением и вниманием.</p> <p>-Задавать вопросы по ходу игры, если что-то не понятно.</p>	<p>Получат:</p> <p>-знания о различных видах подвижной деятельности с использованием спортивного инвентаря;</p> <p>-представление понятиях: ускорение, замедление, враспынную, гуськом и т.д.</p> <p>-основные сведения о здоровом образе жизни и о факторах, влияющих на здоровье людей.</p> <p>-сведения о правильном питании, режиме дня, правильном поведении дома.</p> <p>Дети смогут:</p> <p>-самостоятельно организовывать свое игровое пространство;</p> <p>- убирать после себя спортивный инвентарь.</p> <p>Получат опыт:</p> <p>-участия в коллективной игре и упражнениях;</p> <p>- радости побед и горечи поражений.</p>

Работа с родителями

Работа с родителями осуществляется через привлечение их к организации, подготовке, проведению тематических игр и эстафет.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Всего	Теория	Практика
1.	Организация занятий. Инструктажи. Теория.	2	1	1
2.	Построения и перестроения. Порядковые и строевые упражнения. Повороты.	2	-	2
3.	Различные виды бега. С ускорением, с замедлением, изменением направлений.	3	-	3
4.	Различные виды ходьбы с заданиями. Ходьба босиком.	3	-	3
5.	Упражнения в парах с инвентарем.	3	-	3
6.	Подвижные игры.	4	-	4
7.	Игры для закрепления техники прыжков	2	-	2
8.	Броски, ловля мяча	3	-	3
9.	Командные эстафеты. Эстафеты с преодолениями.	3	-	3
10.	Упражнения на равновесие и координацию.	3	-	3
11.	Ползание, переползание, подлезание.	2	-	2
12.	Тематические подвижные игры	4	-	4
13.	Тестирование	2	-	2
Всего: часов		36	1	36

Содержание программы

1. Организация занятий. Инструктажи. Знакомство с программой и правилами поведения на занятиях. Беседа о правилах техники безопасности и этических норм при проведении подвижных игр. Выработка правил поведения на занятиях.

Игровые упражнения: «Два Мороза», «Краски», «Перемена мест», «Погоня», «Мыши и кот».

2. Построения и перестроения. Порядковые и строевые упражнения. Повороты. Построение в шеренгу, колонну по одному. Повороты направо, налево.

3. Различные виды бега: с высоким подниманием бедра, задней голени, с ускорением, с замедлением, изменением направлений. Бег враспынную. Остановка и поворот кругом по сигналу. Бег в заданном темпе.

4. Различные виды ходьбы с заданиями. Ходьба босиком.

Занятие-тренировка. Ходьба с высоким подниманием бедра. Ходьба приставным шагом вправо (влево). Ходьба мелким и широким шагом. Ходьба в колонне по одному, по два (парами). Ходьба с изменением направления движения, "змейкой", враспынную. Ходьба с выполнением задания по сигналу. Ходьба с перешагиванием через предметы. Ходьба по кругу по кругу, взявшись за руки.

5. Упражнения в парах с инвентарем (мячи, скакалки, обручи).

Упражнения с мячами разных размеров развивают ловкость, меткость, координацию движений в мелких и крупных мышечных группах. «Бросалки» - подбросить и ловить мяч двумя руками. «Отбивалки»- отбить мяч об пол двумя руками и поймать его. «Бросок-отскок»- подбросить мяч вверх и ловить его после отскока об пол. «Хлопушки»-подбрасывать мяч вверх и ловить после одного хлопка в ладоши.

Упражнения с обручем развивают мелкие мышцы кисти рук, координацию движений в мелких и крупных мышечных группах. Содействуют развитию быстроты и ловкости. «Пропеллер»- обруч вертикально на полу, захват одной рукой. «Загляни в окошко»- обруч в том же положении; придерживать его двумя руками сверху. Встать на обруч двумя ногами. Присесть и покачиваться вправо- влево, пытаться продвигаться вперёд. «Полёт в космос»- обруч лежит на полу. Встать в середину обруча. Присесть, взять его двумя руками и вставая поднимать обруч вверх. **Упражнения со скакалкой** развивают координацию движений, чувства равновесия, развивают крупную и мелкую моторику, умение ориентироваться в пространстве, воспитывают, смелость. «Вертушка»- вращение скакалки сложенной вдвое вперёд-назад. «Перешагни»- дети удерживают скакалку сложенную вдвое и стараются, не выпуская её из рук перешагнуть вперёд и обратно. «Змейка»- дети кладут скакалку на пол, и стараются пройти по ней, сохраняя равновесие. «Прыг- скок»- выполнение прыжков на двух ногах через скакалку.

6. Подвижные игры.

Игра "Медведь и пчелы"

Задачи: упражняться в беге, соблюдать правила игры.

Описание: участники делятся на две команды — «медведей» и «пчел». Перед началом игры «пчелы» занимают места в своих «ульях» (ульями могут послужить скамейки, лесенки). По команде ведущего «пчелы» улетают на луг за медом, а в это время «медведи» забираются в «ульи» и лакомятся медом. Услышав сигнал «Медведи!», все «пчелы» возвращаются в «ульи» и «жалят» (саят) не успевших убежать «медведей». В следующий раз ужаленный «медведь» уже не выходит за медом, а остается в берлоге.

Подвижная игра "Два мороза"

Известная многим игра для дошкольников с простыми правилами. Задачи: развивать торможение у детей, умение действовать по сигналу, упражняться в беге.

Описание: На противоположных сторонах площадки располагаются два дома, обозначенные линиями. Игроки размещаются с одной стороны площадки. Воспитатель выбирает двух человек, которые станут водящими. Они располагаются посередине площадки между домами, повернувшись лицом к детям. Это два Мороза — Мороз Красный нос и Мороз Синий нос. По сигналу воспитателя «Начали!» оба Мороза произносят слова: «Мы два брата молодые, два мороза удалые. Я — Мороз Красный Нос. Я — Мороз Синий Нос. Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?» Все играющие отвечают: «Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз» и перебегают в дом на противоположной стороне площадки, а Морозы стараются их заморозить, т.е. коснуться рукой. Те из ребят, которых коснулся Мороз, застывают на месте и остаются так стоять до конца перебежки. Замороженных пересчитывают, после чего они присоединяются к играющим.

Игра "Хитрая лиса"

Цель: развивать ловкость, быстроту, координацию.

Описание: С одной стороны площадки чертится линия, тем самым обозначается «Дом лисы». Воспитатель просит закрыть глаза детей, которые расположились по кругу. Педагог обходит за спинами детей образованный круг, дотрагивается до одного из участников, который с этого момента становится «хитрой лисой».

После этого педагог предлагает детям открыть глаза и, посмотрев вокруг, попытаться определить, кто же является хитрой лисой. Далее дети спрашивают 3 раза: «Хитрая лиса, где ты?». При этом, спрашивающие смотрят друг на друга. После того, как дети спросили третий раз, хитрая лиса прыгает на середину круга, поднимает руки вверх и кричит: «Я здесь!». Все участники разбегаются по площадке кто куда, а хитрая лиса пытается кого-нибудь поймать. После того, как 2-3 человека пойманы, педагог говорит: «В круг!» и игра начинается снова.

7. Игры для закрепления техники прыжков. Теория. Правила при выполнении прыжков. Правила техники безопасности при выполнении прыжков. Виды спорта. Практика. Подготовительные упражнения для развития мышц разгибателей стопы. Маховые движения. Различные прыжки на

дух и одной ногой на месте и с продвижением вперед. Техника подпрыгиваний. Упражнения с скакалками. Игры: «Прыгающие воробушки», «Удочка», эстафеты.

8. Броски, ловля мяча в парах и в команде.

Игры для обучения и закрепления в бросании и ловли мяча. Теория. Правила техники безопасности при выполнении бросков и ловли мяча. Основные правила при бросках и ловли мяча. Название игр с мячом. Иметь представление об играх с мячом. Практика. Ловля и передача мяча. Передачи мяча в парах. Ведение мяча. Упражнение с мячами. «Школа мяча», "Мяч соседу", эстафеты с мячом.

9. Командные эстафеты. Эстафеты с преодолениями. Эстафеты с мячом.

Подвижные игры: «Играй, играй, мяч не теряй», «Обгони мяч», «10 передач», «За мячом», «Займи свободный кружок», «Мотоциклисты», «Проведи мяч», «Вокруг себя».

Игры «Бросание мяча в парах», «Метко в корзину», «Мяч ловцу», «Мяч капитану», «Мяч в кругу», «Пробеги с мячом».

10. Упражнения на равновесие и координацию: прыжки: вверх, вниз из различных исходных положений; упражнения на скамейке; прохождение лабиринтов; кружение; упражнения со скакалкой; прыжки на одной ноге, в длину.

11. Ползание, переползание, подлезание: между препятствиями, под препятствиями.

Игры для закрепления навыков лазанья и перелезания. Техника безопасности при выполнении упражнений. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Эстафеты с лазанием и подлезанием.

12. Тематические подвижные игры: букварь здоровья; быстрые, смелые, умелые; мир животных; древний человек; пожарная безопасность; скорая помощь.

13. Тестирование. Контрольные игры.

Контрольно-оценочные средства

- Текущий контроль.
- Промежуточный
- Итоговый контроль.

Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия и направлен на формирование практических умений.

Промежуточный контроль проводится в декабре в форме праздников.

Итоговый контроль проводится в конце обучения при предъявлении ребенком (в доступной ему форме) результата обучения, предусмотренного программой. Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях: весёлые старты; спортивные эстафеты; «День здоровья».

Диагностика обучающихся осуществляется в конце 1 полугодия и 2 полугодия по двум показателям:

Теоретическая подготовка (знания игр по темам программы)

- **Устный опрос** проводится с целью выявления предметных знаний о играх в начале учебного года , а также в течении года по темам программы.
- **Тестирование** проводится в конце учебного года с целью подведения итогов по предметным знаниям программы.

Низкий уровень (1балл)- ребёнок не справляется с тестированием т.е правильных ответов не более чем 1-2 вопросов теста, его объём знаний по программе менее чем ½.

Средний уровень (2балла)- ребёнок ответил на 3-4 вопроса, его объём знаний по программе составляет более ½ .

Высокий уровень(3балла)- ребёнок справился с тестом, ответил на 5-6 вопросов значит освоен практически весь объём знаний по программе.

Практическая подготовка

- **Наблюдение** осуществляется в течении всего года с целью выявления личностных, метапредметных качеств каждого ребёнка.

- **Самостоятельное проведение игр** проводится в конце 1 полугодия как итоговое занятие по пройденным темам программы с целью выявления личностных и метапредметных качеств каждого ребёнка.

- **Праздник** – проводится в конце учебного года с целью подведения итогов по пройденному курсу программы.

Низкий уровень (1 балл)- ребёнок не может самостоятельно провести игру т.к. не может объяснить содержание и правила игры или отказывается проводить игру

Средний уровень (2 балла)- ребёнок проводит самостоятельно игру , используя алгоритм проведения игр и помощь педагога, т.к затрудняется в объяснениях содержания и правил игры

Высокий уровень (3 балла)- ребёнок без замечания, без помощи педагога самостоятельно проводит игру, используя алгоритм проведения игр, считалки, вовлекая всех ребят в игру

Все баллы суммируются и выводятся в общий балл.

Показатели	Формы и методы диагностики	Сроки проведения	Уровень оценки (в баллах)
Теоретическая подготовка	устный опрос	в течение года	3-высокий
Теоретические знания по темам программы	тестирование	конец года	2-средний 1- низкий
Практическая подготовка	Наблюдение	в течение года	3-высокий
Практические умения по программе: Самостоятельность	Самостоятельное проведение игр Праздник	конец года	2-средний 1- низкий
Культура игрового общения Коммуникативная культура			

Условия реализации программы

Учебно-методическое обеспечение	Материально-техническое обеспечение	Информационные ресурсы
1.Методические	1.Спортивный зал.	1.Верхозина Л.Г. Гимнастика для детей 5-7

<p>разработки занятий и игр.</p> <p>2. Инструктаж по технике безопасности.</p> <p>3. Тематические подвижные игры: Букварь здоровья, Мир животных, древний человек, мир насекомых.</p> <p>4. Тематические эстафеты: Пожарная безопасность, скорая помощь и т.д.</p> <p>5. Видеоматериалы.</p>	<p>2. Спортивный инвентарь (мячи, скакалки, обручи, массажные коврики, массажные шарики, кегли, массажные мячи, маты, скамейки).</p> <p>3. Ноутбук.</p>	<p>лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации</p> <p>2. Заикина Л.А. - Волгоград, 2012. - 126 с.</p> <p>3. Кудрявцева Н.Г. Растим детей здоровыми, крепкими, жизнерадостными.</p> <p>4. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет М. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001 - 112 с.</p> <p>5. Пензулаева Л.И. Физические занятия с детьми 5-7 лет. М. Просвещение, 1988 - 143 с.</p> <p>6. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов. - Ярославль: Академия развития: Академия К о : Академия Холдинг, 2000г - 224с.</p> <p>Интернет-ресурсы:</p> <p>https://multiurok.ru</p> <p>https://pedsovet.su</p> <p>https://www.maam.ru</p> <p>https://pedsovet.su</p> <p>http://www.chudopredki.ru</p> <p>http://detlan.ru</p>
--	---	--

Список литературы

Нормативные документы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»,
5. Письмо Министерства образования Омской области от 12.02.2019 «Методические рекомендации по разработке и проведению экспертизы дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы»
6. Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных программ учреждения МБОУ ДО «ЦРТДиЮ «Ровесник».

Литература для педагога

1. Былеев Л.В. Сборник подвижных игр. - М., 1990.
2. Киселев П.А. «Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время». Планета. 2015.
3. Лях В.И. «Физическая культура». Издательство «Учитель» 2016.

4. Мишенькина В.Ф. Подвижные игры во внеклассной работе общеобразовательной школы. Омск: Издательство СибГУФ, 2003.108 с.
5. Миньков Н.Б., Игры и воспитание способностей. – М., 1999.
6. Осокина Т.И., Детские подвижные игры. – М., 1989.
7. Патрикеев Подвижные игры. Феникс. 2015.
8. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры:1-4 классы/ Учебно-методическое издание. Пособие для учителей физкультуры и учителей начальных классов. М. ВАКО,2007. - 176 с. Мозаика детского отдыха.
9. Садыкова С.Л., Лебедева Е.И. Подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Издательство «Учитель» 2008.
10. Федорова Н.А. Подвижные игры. Экзамен. 2016.

Литература для обучающихся

1. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет М. Изд. Центр ВЛАДОС, 2001- 112 с.
2. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: Академия развития: Академия Ко:Академия Холдинг, 2000 г. – 224 с.