

Управление образования администрации Ленинск-Кузнецкого городского округа  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №37»

Принято:  
Педагогический совет  
Протокол № 4  
От «10» 06. 2022 г

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ №37  
Ю.Л.Фадеева  
Приказ № 642120153



Дополнительная  
общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Быстро, ловко и умело»

Возраст обучающихся: 5-7 лет  
Срок реализации: 2 месяца

Разработчик программы:  
Потякина Ольга  
Юрьевна

## **СОДЕРЖАНИЕ**

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	4
1.3 Учебно-тематический план.....	5
1.4 Содержание программы.....	5
1.5 Планируемые результаты обучения.....	7
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	7
2.1 Календарный учебный график.....	7
2.2 Условия реализации программы.....	8
2.3 Формы аттестации.....	8
2.4 Оценочные материалы.....	8
2.5 Методические материалы.....	9
2.6 Список литературы.....	9

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Быстро, ловко и умело» имеет физкультурно-спортивную направленность.

#### **Нормативно-правовое обеспечение программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (Постановление об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 от 28.09.2020 № 28).

#### **Актуальность программы**

Программа актуальна, так как направлена на правильно организованные подвижные игры, которые оказывают благотворное влияние на детей дошкольного возраста. Данная программа позволяет научить детей физическим упражнениям, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой заранее поставленной цели. Подвижные игры в основном коллективные, поэтому у детей вырабатываются элементарные умения согласовывать свои движения с движениями других играющих.

#### **Педагогическая целесообразность**

Содержание программы направлено на достижение целей, формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культуры. Воспитывать стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Поддерживать интерес детей к различным видам спорта. Во время физкультурных праздников привлекать обучающихся к активному участию в спортивных развлечениях, соревнованиях.

#### **Отличительная особенность программы**

Программа «Быстро, ловко и умело», является модифицированной дополнительной образовательной программой. Видом деятельности программы, является подвижные и

спортивные игры.

Отличительной особенностью программы является физкультурно-спортивная направленность. Развитие координации, быстроты и точности движений – все это является неотъемлемой частью занятий подвижными и спортивными играми, необходимым для укрепления здоровья и развития детей. Формирование привычки к активному отдыху, в том числе с использованием спортивных и подвижных игр является одним из важных результатов внедрения программы.

#### **Адресат программы**

Программа рассчитана для детей дошкольного возраста от 5 до 7 лет.

#### **Срок и объём освоения программы**

Срок освоение программы – 2 месяца.

Общий объём часов – 26 часов.

#### **Режим занятий:**

Периодичность занятий: 4 раза в неделю по 1 академическому часу, между занятиями - активный отдых.

#### **Формы проведения занятий:**

Форма обучения обучающихся на занятии – очная, групповая.

Вид детской группы: состав постоянный. Набор обучающихся свободный.

Наполняемость учебной группы 7-15 человек. Уровень освоения программы – стартовый.

### **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель:** Повышение двигательной активности детей дошкольного возраста, через организацию подвижных игр.

#### **Задачи программы:**

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и научить в них играть;
- развивать физические способности детей (скоростные, силовые и координации);
- воспитывать культуру общения и сотрудничества со сверстниками в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

### **1.3 Учебно-тематический план**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	0	Беседа

<b>2.</b>	<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	Наблюдение
<b>3.</b>	<b>Спортивно-подвижные игры</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	
3.1.	Мини футбол	3	0,5	2,5	Игра
3.2.	Мини баскетбол	3	0,5	2,5	Игра
<b>4.</b>	<b>Подвижные игры</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	
4.1.	Игры народов мира	2	0	2	Наблюдение
4.2.	Игры с мячом	5	0	5	Игра
4.3.	Игры с обручем	3	0	3	Игра
<b>5.</b>	<b>Спортивные эстафеты</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	Соревнования
<b>6.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	Квест
<b>ИТОГО:</b>		<b>26</b>	<b>2</b>	<b>24</b>	

## 1.4 Содержания программы

### 1. Водное занятие. (1 час)

**Теория:** Игра – это весело! Правила поведения в спортивном зале. Правила пользования спортивным инвентарём. Установка снарядов и меры предосторожности при использовании ими. Основные меры предупреждения травм. Правила поведения в спортивном зале. Виды помощи при выполнении физических упражнений. Удобная обувь, спортивная одежда.

**Контроль:** Беседа.

### 2. Общеразвивающие упражнения. (3 часа)

**Практика:** Ходьба и бег; ходьба на носках, с крестным и приставным шагом, в полуприсяд, выпадами. Бег обычным шагом, на носках. Разнообразные прыжки. Общеразвивающие упражнения со скакалкой, с мячом, с обручем и т.д.

**Контроль:** Наблюдение.

### 3. Спортивно-подвижные игры. (6 часов)

#### 3.1. Мини футбол.

**Теория:** Основные элементы техники спортивных игр и спортивных упражнений. Правила спортивных состязаний. Виды спортивного инвентаря.

**Практика:** Техника ведения мяча: обучение и совершенствование некоторых способов ведения мяча. Удары правой и левой ногой по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с различными направлениями. Остановка мяча различными способами, забивания мяча в ворота.

**Контроль:** Игра.

#### 3.2. Мини баскетбол.

**Теория:** Основные элементы техники спортивных игр и спортивных упражнений. Правила спортивных состязаний. Виды спортивного инвентаря.

**Практика:** Перебрасывания мяча друг другу, попадания в кольцо, ведения мяча левой и правой рукой. Подбрасывания мяча в верх с хлопком, с поворотом и т.д.

**Контроль:** Игра.

#### **4. Подвижные игры. (10 часов)**

##### 4.1. Игры народов мира.

**Практика:** Игры с различным инвентарём: «Джамайка», «Куба», «Потяг» - Белоруссия. «Пожарная команда» - Германия. Таджикская народная игра «Горный козел». Украинская народная игра «Хлебчик». Бурятская народная игра «Волк и ягнята».

**Контроль:** Наблюдение.

##### 4.2. Игры с мячом.

**Практика:** Отработка бросков в играх с мячом: «Пуля», «Свечка», «Картошка», «Бомба», «Охотники и утки», «Сильный бросок», «Увернись от мяча», игры на внимания и др.

**Контроль:** Игра.

##### 4.3. Игры с обручами.

**Практика:** Игры с обручами: «Каждому свой домик», «Цветные домики», «Перекасти обруч», «Бездомный заяц».

**Контроль:** Игра.

#### **5. Спортивные эстафеты. (5 часов)**

**Практика:** Эстафеты с мячами, с обручами, скакалками, с предметами, преодоление препятствий на время. Работа в парах, как индивидуальное, так в командах, шуточная эстафета с шарами, шуточная олимпиада, эстафета по сказкам. Игра «Поймай мяч». Игры с элементами эстафеты с бегом: метание, переноска предметов, преодоление препятствий. Игра «Регби», «Мини футбол».

**Контроль:** Соревнования.

#### **6. Итоговое занятие. (1 час)**

**Практика:** Квест «Игра – это весело!»

**Контроль:** Квест.

### **1.5. Планируемые результаты**

В результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Быстро, ловко и умело» **обучающиеся должны**

**знать:**

- игры народов мира;
- правила подвижных игр и спортивных состязаний;
- основные элементы техники спортивных игр и спортивных упражнений;
- виды спортивного инвентаря;
- как организовывать отдых и досуг с использованием разученных подвижных игр;

**уметь:**

- играть в подвижные игры;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием;
- соблюдать требования техники безопасности.

#### **Метапредметные:**

- развитие физических способностей обучающихся (скоростные, силовые и координации);
- знакомство обучающихся с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга.

#### **Личностные:**

- культура общения и сотрудничество со сверстниками в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные:**

- знакомство с новыми подвижными играми и правилами игры в них.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1 Календарный учебный график**

Количество учебных недель:

Количество учебных дней:

Сроки контрольных процедур: формы контроля основных компетенций обучающихся представлены в учебном плане, проводятся в ходе занятия по темам и разделам программы в течение учебного года.

Календарный учебный график является обязательным приложением к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Быстро, ловко и умело», утверждается приказом по учреждению, составляется для каждой учебной группы.

### **2.2 Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение:**

- спортивный зал, спортивная площадка;
- музыкальный центр;
- диски и электронные носители;
- спортивные маты для занятий;
- массажные мячи; спортивные мячи;
- мячи для игр.
- кубики, гантели;
- скакалки, обручи.

#### **Информационное обеспечение:**

- методические и учебные пособия, разработки;
- учебно-методический комплекс;

- инструкции по безопасному поведению в спортивном зале;
- плакаты, брошюры;
- разработки игр, викторин, бесед, экскурсий, конкурсов;
- книги, журналы для занятий физическими упражнениями;
- учебные фильмы для детей.

### **2.3 Формы аттестации / контроля**

Контроль за освоением учебного материала проводится в форме наблюдений, тестирования. В начале обучения проводится начальная, итоговая диагностика по отслеживанию уровня освоения обучающимися специальных способностей, физических качеств: гибкости, координации, выносливости, скоростно-силовых качеств. Отслеживается динамика развития специальных способностей. В зависимости от успешности овладения знаниями умениями навыками корректируется нагрузка для каждого обучающегося. Подбирается индивидуальный комплекс упражнений для дальнейшего совершенствования техники.

### **2.4 Оценочные материалы**

Для определения достижений учащимися планируемых результатов применяются следующие методы диагностики:

- опрос;
- тематические беседы;
- наблюдение;
- диагностические исследования;
- участие в конкурсах различного уровня;
- проектная деятельность;
- итоговое занятие.

### **2.5 Методическое обеспечение программы**

- 3 Алямовская В. Г. Физкультура в детском саду: теория и методика организации физкультурных мероприятий. – М.: Чистые пруды, 2006.–30 с.
- 4 Артемьев В.П. Теория и методика физического воспитания. Двигательные качества. – Могилев: МГУ им. А.А. Кулешова, 2007.– 284с.
- 5 Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Академия, 2013. – 368 с.

### **2.6 Список литературы**

1. Вареник Е.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет; планирование и конспекты. – М.: Сфера, 2008. – 203 с.

2. Дик Н.Ф. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 251 с.
  3. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. – М.: АРКТИ, 2010. – 35 с.
  4. Мониторинг достижения ребенком планируемых результатов освоения программы / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М.: Мозаика-Синтез, 2011. – 540 с.
  5. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Детство-Пресс, 2013. – 143 с.
  6. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: метод. пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2004. – 225 с.
  7. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом. Для детей 4-7 лет. – М.: Детство-Пресс, 2012. – 48 с.
  8. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. – М.: Мозаика-Синтез, 2011. – 120 с.
  9. Фандикова Л.А. Режимы двигательной активности дошкольников. – М.: Прогресс, 2008. – 193 с.
  10. Чудная Р.В. Адаптивное физическое воспитание. – К.: Наукова думка, 2009. – 228 с.
  11. Шарманова С. Б. Физическое воспитание детей дошкольного возраста: Состояние, проблемы, технологические решения. – Челябинск: УралГУФК, 2009. – 69 с.
- Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений. / в 3-х ч. – М.: Физкультура и спорт, 2004. – Ч. 1