

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЯКОВЛЕВСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

РАССМОТРЕНО

на заседании Педагогического совета
протокол № 1

от «30» 08 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа

Шепелева Ж.Н.

610-06 «31» 08 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ
РАЗВИТИЮ
«ДВИГАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ»
ЦЕНТРА РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА «ГОТОВИМСЯ
К ШКОЛЕ»**

2023г.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по дошкольному образованию

Организация-разработчик: ОГАПОУ ЯПК

Разработчики:

Калашникова Наталья Ивановна, преподаватель ОГАПОУ ЯПК

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	стр. 4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	10
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	10

1. ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

1.1. Область применения программы

Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии с ФГОС по дошкольному образованию и составлена на основе программы Пензулаевой Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду».

Программа может быть использована в дополнительном образовании дошкольников в области познавательного развития.

1.2. Место программы: дополнительная общеразвивающая программа по физическому воспитанию входит в общий цикл дополнительной общеразвивающей программы.

1.3. Цели и задачи программы – требования к результатам освоения программы:

Дополнительная общеразвивающая программа направлена на формирование у дошкольников двигательных умений и навыки, совершенствование ходьбы, бега, прыжков, добиваясь естественности, легкости и точности выполнения движений.

Цель программы:

- создание благоприятных условий для формирования и совершенствования физического развития ребенка дошкольного возраста;
- всестороннее гармоничное развитие личности дошкольника;
- формирование интереса дошкольника к физическому совершенствованию.

Задачи:

1. *Оздоровительная:* проводить постоянную работу по укреплению здоровья детей и совершенствованию его функций, осуществлять дифференцированный подход к детям, учитывать их индивидуальные возможности
2. *Образовательная:* формировать двигательные навыки и умения, развивать физические качества, учить овладевать специальными знаниями, прививать организаторские способности, развивать инициативу детей.
3. *Воспитательная:* воспитывать интерес к физическим упражнениям

Отличительной особенностью программы является содержание, методы и формы организации учебного процесса непосредственно согласованные с закономерностями развития ребенка. Это позволяет снять утомление, внести разнообразие в занятие, дети узнают много нового, учатся обобщать. Прослеживается интегрирование предмета с другими предметами.

Прогнозируемые результаты:

На конец учебного года дети должны уметь:

- уметь выполнять совместные подвижные игры и физические упражнения;
- уметь сохранять правильную осанку в различных видах деятельности;
- освоить технику основных движений;
- выполнять движения точно, выразительно:
- уметь соблюдать заданный темп в ходьбе, беге;
- быстро перестраиваться на месте и во время движения;
- уметь равняться в колонне, шеренге, кругу;
- выполнять упражнения ритмично, в указанном темпе.

На конец учебного года дети должны знать:

- содержание игр и игровых упражнений;
- разнообразные игровые действия.

В результате обучения детей происходит воспитание таких качеств, как ловкость, точность, выносливость, быстрота. Развиваются умения самостоятельно объединяться для игры и выполнения игровых упражнений. Прививается интерес к физическим упражнениям.

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы:

Режим занятий:

Программа составлена для детей 5 -7 лет, начало работы с третьей недели сентября.

Возраст детей	Срок реализации программы	Количество	Продолжительность	Итог
5-7 лет	1 год	1 раз в неделю	до 30 минут	36 ч.

- форма занятий – практические;
- самостоятельная работа не предусмотрена.

Предполагаемая наполняемость групп до 12 человек.

Программа включает работу коллективную, самостоятельную деятельность и индивидуальные занятия.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Содержание программы.

Игры и игровые упражнения.

Игровая форма проведения занятий является основой методики обучения спортивным играм и упражнениям. Занятия подвижными и спортивными играми и упражнениями направлены прежде всего на укрепление здоровья, улучшения общей физической подготовленности детей, удовлетворение их биологической потребности в движениях. Основной целью занятий является ознакомление детей со спортивными играми и упражнениями, закладывание азов правильной техники. Отличительная черта занятий спортивными играми и упражнениями – их эмоциональность. Игровая форма проведения занятий является основой методики обучения спортивным играм и упражнениям.

2.2. ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ

№ недели	Тема и задачи занятия	Оборудование
1	Вводное занятие. Игры различной подвижности. Эстафета.	2 мяча, 2 кегли, 2 обруча, 2 фитбола, маска медведя.
2	Комплекс подвижных игр и игровых упражнений №1 (Л.И.Пензулаева). Упражнения - «Лошадки», «Перебрось мяч», «Пройди – не урони», «Пингвины», подвижная игра «самолеты» Цель: совершенствовать ходьбу в колонне по одному, с высоким подниманием колен, отрабатывать броски двумя руками из-за головы, учить ходьбе по канату боком приставным шагом, прыжками на 2 ногах с зажатыми мешочками с песком между коленями, совершенствовать умения в играх «Самолеты», «У кого мяч».	Канат, 6 мячей, 12 мешочков с песком, 4 кубика
3	Комплекс подвижных игр и игровых упражнений №2 (Л.И.Пензулаева). Упражнения – «Шире шаг», «Мяч о стенку», «проползи – не урони», подвижные игры «Самолеты», «Найди свой цвет». Цель: совершенствовать ходьбу в колонне по одному, ходьбу широким шагом, в медленном темпе, ходьбу семенящим шагом. Учить отбивать мяч о стену и ловить его после отскока от земли, ползать по гимнастической скамейке в упоре на коленях и предплечьях с мешочком на спине. Совершенствовать умения в ориентировке в пространстве в ходе игр «Самолеты», «Найди свой цвет»	Мячи среднего диаметра- 2 шт., гимнастическая скамейка, мешочки с песком, кегли разного цвета- 8 шт.
4	Комплекс подвижных игр и игровых упражнений №3 (Л.И.Пензулаева). Упражнения – «Салки с ленточкой», «Пролезь, не – задень», «Пройди – не задень», «Кто быстрее», «Мяч водящему», игра малой подвижности «Угадай, чей голос?» Цель: совершенствовать умения в беге в рассыпную, ходить, перепрыгивать через предметы, учить пролезать в обруч прямо и боком, прыгать на 2 ногах между предметами, работать в команде.	Цветные ленточки по количеству детей, обруч, 4-5 брусков, 4-5 кубиков, 2 мяча большого диаметра.

5	<p>Комплекс подвижных игр и игровых упражнений №4 (Л.И.Пензулаева). Упражнения – «Догони свою пару», «Ловкие и быстрые», «Ловкие и умелые», подвижная игра «Перелет птиц», игра малой подвижности «Фигуры».</p> <p>Цель: совершенствовать умения в беге в рассыпную, закреплять умения в прыжках на 2 ногах с продвижением вперед, учить ведению мяча 1 рукой (баскетбольный прием), учить передавать мяч правой и левой ногой попеременно, развивать умение в спрыгивании с возвышенности.</p>	<p>кегли-6 шт., мячи – 6 шт., гимнастическая стенка, скамейка, стульчики-4 шт.</p>
6	<p>Комплекс подвижных игр и игровых упражнений №5 (Л.И.Пензулаева). Упражнения – «Слушай сигнал», «Перебрось мяч», «Пройди – не упади.», «Весёлый зайка», подвижная игра «Совушка».</p> <p>Цель: совершенствовать умения в ходьбе и беге с поворотами, учить баскетбольному приему передачи мяча, закреплять умение в ходьбе по гимнастической скамейке приставным шагом, учить прыжкам на 2-х ногах через шнур с продвижением вперед</p>	<p>шнуры, мячи 6 шт. гимнастическая скамейка.</p>
7	<p>Комплекс подвижных игр и игровых упражнений №6 (Л.И.Пензулаева). Упражнения –« Слушай сигнал», «Точно в цель», «Не попадись», «Мяч водящему», «Проведи мяч».</p> <p>Цель: совершенствовать умение в ходьбе в колонне по одному с заданиями, учить метать в горизонтальную цель поочередно правой и левой рукой, закреплять умение в прыжках на двух ногах, обучать ведению мяча.</p>	<p>3 обруча, мешочки с песком по количеству человек, мячом большого диаметра</p>
8	<p>Комплекс подвижных игр и игровых упражнений №7 (Л.И.Пензулаева). Упражнения:«Пробеги-не задень», «Проползи-не задень»,игра «Удочка»,подвижная игра «Найди себе пару», игра «Затейники».</p> <p>Цель: закреплять умение в ходьбе и беге между предметами, учить ползать на четвереньках между предметами, совершенствовать умение в прыжках на двух ногах вверх, развивать внимательность, быстроту, ловкость</p>	<p>кегли – 6 шт., кубики-6 шт., цветные платочки или ленточки по количеству детей</p>
9	<p>Комплекс подвижных игр и игровых упражнений №8 (Л.И.Пензулаева). Упражнения: «Слушай сигнал», «Пролезь – не задень!», Переменный шаг», «Подбрось – поймай», : игра «Удочка», игра малой подвижности «Затейники».</p> <p>Цель: закреплять умение в ходьбе в колонне по одному, учить выполнять действия по сигналу педагога, совершенствовать умение в пролезании под дуги, закреплять умение в ходьбе с перешагиванием через предметы, подбрасывании и ловле мяча.</p>	<p>2 гимнастические дуги,5-6 набивных мячей, мячи большого диаметра по количеству детей, веревка (скакалка).</p>
10	<p>Комплекс подвижных игр и игровых упражнений №9 (Л.И.Пензулаева). Упражнения: «Слушай сигнал», «Кто быстрее!», «Канатоходцы», «Точно в круг», «Пингвины», Подвижная игра «Гуси-лебеди».</p> <p>Цель: закреплять умение в ходьбе в колонне по одному с поворотами, учить выполнять парно ползанье по гимнастической скамейке на четвереньках, бросать мешочек в цель, прыгать по кругу с мешочком между ног, развивать внимательность, быстроту, ловкость.</p>	<p>2 гимнастические скамейки, 3-4 обруча, по 2 мешочка на каждого ребенка.</p>

11	<p>Комплекс подвижных игр и игровых упражнений №10 (Л.И.Пензулаева). Упражнения: «Успей выбежать», «Кто быстрее до кегли», «Ползи-толкай», игра «Совушка», игра «У кого мяч». Цель: закреплять умение в ходьбе в колонне по одному с поворотами, учить выполнять парно ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, бросать мешочек в цель, прыгать по кругу с мешочком между ног, развивать внимательность, быстроту, ловкость.</p>	<p>обруч, 2 кегли, головой набивной мяч (вес 0,5 кг), мяч малого диаметра.</p>
12	<p>Комплекс подвижных игр и игровых упражнений №11(Л.И.Пензулаева). Упражнения: игра средней подвижности «Летает - не летает», «Мяч капитану», «По мостику», подвижная игра «Гуси-лебеди», игра малой подвижности «Найди и промолчи». Цель: закреплять умение в ходьбе по кругу, учить передаче мяча в колонне, ходьбе на носках « по мостику» руки за головой, совершенствовать бег врассыпную.</p>	<p>2 мяча большого диаметра, 2 шнура, 4 кубика, 5-6 различных игрушек для игры.</p>
13	<p>Комплекс подвижных игр и игровых упражнений №12(Л.И.Пензулаева). Упражнения: «Слушай сигнал», «Быстрые и ловкие», «Ловкие и сильные», «Проведи мяч», подвижная игра «Салки с ленточкой», игра малой подвижности «Затейники» Цель: совершенствовать умения в ходьбе в колонне с выполнением заданий, беге врассыпную; учить прыгать правой и левой ногой попеременно, ползать по гимнастической скамейке на животе: закреплять умение ведении мяча в ходьбе.</p>	<p>2 кубика, 2 кегли, гимнастическая скамейка, мячи по количеству детей, ленточки по количеству детей.</p>
14	<p>Комплекс подвижных игр и игровых упражнений №13(Л.И.Пензулаева). Упражнения: «Выполни фигуру», «Перебрось – поймай», «Перепрыгни не задень», «Ловишки парами», «Тихо-громко». Цель: учить игровым упражнениям с мячом в парах, прыжкам через шнур на двух ногах, совершенствовать бег врассыпную, закреплять умения в ходьбе в колонне по одному, ходьбе врассыпную.</p>	<p>3 мяча малого диаметра, 2 шнура, 6 ленточек.</p>
15	<p>Комплекс подвижных игр и игровых упражнений №14(Л.И.Пензулаева). Упражнения: «Выполни задание», «Пингвины», «Переноска мячей», «Мяч над головой», подвижная игра «Хитрая лиса», игра малой подвижности «Эхо». Цель: совершенствовать умения в ходьбе и беге между предметами, прыжкам на двух ногах с мешочком между коленями по кругу, учить челночному бегу, закреплять умение в перебрасывании мяча друг-другу.</p>	<p>Кубики- 6 штук, мешочки с песком по количеству детей, мячи – 6 штук, обруч.</p>
16	<p>Комплекс подвижных игр и игровых упражнений №15(Л.И.Пензулаева). Упражнения: «Не задень», «Медвежата», «Передай мяч», «С кочки на кочку», подвижная игра «Мышеловка», игра «Затейники». Цель: учить ходьбе между кеглями змейкой на носках, ползать в прямом направлении с опорой на ладони и ступни – « по-медвежьи», совершенствовать умения в передаче мяча по кругу, закреплять умение в прыжках на двух ногах.</p>	<p>6-8 кеглей, мяч большого диаметра, 8 обручей.</p>

17	<p>Комплекс подвижных игр и игровых упражнений №16(Л.И.Пензулаева). Упражнения: «Слушай сигнал», «Мяч в тоннеле», «Играй – мяч не теряй», подвижная игра «Хитрая лиса», игра малой подвижности «Тихо-громко». Цель: учить ходьбе в колонне по одному с изменением движения по сигналу, передавать мяч в колонне между ног, совершенствовать умения в подбрасывании мяча вверх.</p>	Мячи о количеству детей.
18	<p>Комплекс подвижных игр и игровых упражнений №17 Упражнения: «Холодно-горячо» «Мяч в воздухе», «Пройди – не упади!», подвижная игра «Воробышки и кошка», игра средней подвижности «Воротца», игра малой подвижности «У кого мяч» Цель: совершенствовать различные виды ходьбы, подбрасывание и ловлю мяча, закреплять умение в ходьбе по гимнастической скамейке боком приставным шагом,учить выполнять задания парами по сигналу педагога.</p>	Мяч большого диаметра, гимнастическая скамейка, 2 мяча среднего диаметра.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы требует наличия учебного кабинета;

Оборудование учебного кабинета:

- посадочные места по количеству детей;
- рабочее место преподавателя;
- учебные пособия
 - гимнастическая скамейка,
 - гимнастическая лестница,
 - пианино,
 - гимнастические палки,
 - обручи,
 - кегли,
 - кубики,
 - мячи диаметром 10 см,
 - мячи диаметром 20 см,
 - скакалки,
 - мешочки для метания,
 - флажки,
 - платочки,
 - султанчики,
 - канат.

Технические средства обучения:

- компьютер с лицензионным программным обеспечением,
- мультимедиапроектор,
- музыкальные произведения различного характера,
- фортепиано.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий.

1. Грохольский Г.Г. Двигательная активность детей дошкольного возраста: методические рекомендации / Г. Г. Грохольский. - Минск: Высшая школа, 2007г. - 44с 2. Желобкович Е.Ф. Физкультурные занятия в детском саду. «Скрипторий», 2010 г., 93 с.

3. Литвинова О.М. Физкультурные занятия в детском саду. «Феникс», 2010, 108 с.

2. Программа "От рождения до школы" Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой
Издательство: Мозаика-Синтез, 2014г

4. Пензулаева Н.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. М.»Владос», 2001 г., 109с.

5. Рунова М. А. Движение день за днем. Двигательная активность – источник здоровья детей. (комплексы физических упражнений и игр для детей 5-7 лет с использованием вариативной физкультурно-игровой среды.). Методические рекомендации для воспитателей ДОУ и родителей

6. Э.Я.Степаненкова «Физическое воспитание в детском саду», МОЗАЙКА-СИНТЕЗ», 2005г. 201 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Контроль и оценка результатов освоения программы осуществляется преподавателем в процессе проведения занятий, а также при выполнении обучающимися индивидуальных заданий.