

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА»  
г. Ефремова Тульской области

МЕТОДИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

УТВЕРЖДЕНА  
С ИЗМЕНЕНИЯМИ И ДОПОЛНЕНИЯМИ  
РЕШЕНИЕМ ПЕДСОВЕТА  
ДИРЕКТОР МКУДО «ДДОТ»: В. В. Гладких  
ПРИКАЗ № 66/осн. от 31.08.2020г.  
ПРОТОКОЛ № 5 от 31.08.2020г.

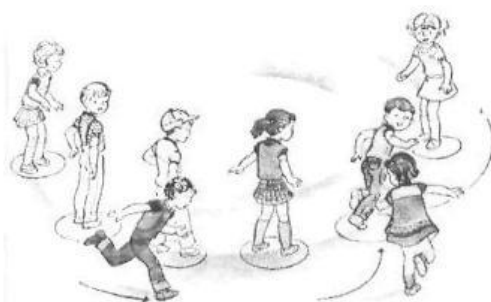
## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

# «Подвижные игры»

**НАПРАВЛЕННОСТЬ: ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 2 ГОДА**

**ВОЗРАСТ: 4-6 ЛЕТ**



**СОСТАВИТЕЛИ:**  
**ЕЛИН**  
**ДЕНИС ЕВГЕНЬЕВИЧ,**  
**МОРЕНКОВ ВЛАДИМИР**  
**ВАСИЛЬЕВИЧ**  
*педагоги дополнительного*  
*образования*

г. Ефремов  
2017г.

## РАЗДЕЛ №1 «ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ»

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Подвижные игры» (*Далее – Программа*) реализуется в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью.

**УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ:** *стартовый*

#### **АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ**

Подвижные игры – это эффективное средство повышения двигательной активности дошкольников, так как игра – ведущий вид деятельности детей дошкольного возраста, а подвижная игра требует от ребенка умственного и физического усилия, и вместе с тем доставляет ему радость, чувство удовлетворения и захватывает воображение. Кроме того подвижная игра активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы, совершенствует движения, развивает их координацию, формирует быстроту, силу, выносливость, дает представления об окружающем мире, развивает память и чувство ритма, обогащает речь детей, учит действовать в коллективе, сопереживать, помогать друг другу; подчиняться общим требованиям; формирует честность, справедливость, выдержку и дисциплинированность.

Овладение содержанием этой образовательной области включает приобретение опыта в двигательной деятельности детей:

- связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- способствующей правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, выполнению основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).

Подвижные игры создают благоприятные условия для развёртывания активной двигательной деятельности.

*Программа* учитывает нормативно-правовые документы и методические рекомендации:

- Закон РФ «Об образовании» № 273 от 29.12.2012г.;
- Концепцию развития дополнительного образования от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Стратегию развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 25 мая 2015г. №996-р;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным

общеобразовательным программам»;

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015г. №09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ»;
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Устав МКУДО «ДДЮТ»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

**ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ** заключается в том, что программный материал представлен игровым комплексом, направленных на удовлетворение физиологической потребности в двигательной активности детей дошкольного возраста.

Систематическая, хорошо организованная работа с широким использованием подвижных игр способствует воспитанию самостоятельности, умению организовывать игры без помощи взрослого, проявлять инициативу. Одновременно с воспитанием морально—волевых качеств личности в игре происходит активизация мыслительной деятельности ребёнка: тренируется внимание, уточняется имеющиеся представления. Понятия, развиваются воображения, память, сообразительность. Участие детей в игре учит ориентироваться в пространстве.

Подвижные игры находят применение не только при обучении основным движениям, но и при совершенствовании навыков спортивных упражнений.

**АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ:** учащиеся дошкольного возраста 4-6 лет.

Набор в группы осуществляется на основании заявления родителя (законного представителя) и медицинской справки. Учебные группы формируются не более 15 человек.

**ОБЪЕМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:** 72 часа в год; 9 месяцев, 36 недель. За 2 года - 144 часа.

**СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ:** 2 года

**ФОРМА ОБУЧЕНИЯ:** очная

**МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ:** наглядные, словесные, практические

**ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА:** игровые

**РЕЖИМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:** 2 раза в неделю по 30 минут.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ** - создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность.

**ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

**Обучающие:**

-научить правилам подвижных игр;

-освоить теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания;

**Развивающие:**

-развить двигательные умения и навыки;

- формировать навыки соревновательной деятельности.

**Воспитательная:**

-воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникабельность, самостоятельность и доброжелательность.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации /контроля/
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу. Основы знаний о подвижных играх.	1	1	-	Входной контроль
2.	Общеразвивающие упражнения.	15	1	14	Педагогическое наблюдение
3.	Ходьба, бег, прыжки.	11	1	10	Педагогическое наблюдение
4.	Групповые упражнения с переходами.	10	1	9	Педагогическое наблюдение

5.	Подвижные игры.	20	-	20	Игры-соревнования
6.	Эстафеты.	14	-	14	Игры-соревнования
7.	Итоговая деятельность.	1	-	1	Педагогическая диагностика
<b>Всего часов:</b>		<b>72</b>	<b>4</b>	<b>68</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### 1. Введение в программу. Основы знаний о подвижных играх (1ч.)

**Теория (1ч.)** Инструктаж по технике безопасности. Режим дня. Виды закаливания. Влияние физических упражнений на организм.

*Форма контроля:* входной контроль

### 2.Общеразвивающие упражнения (15ч.)

**Теория (1ч.)** Общеразвивающие упражнения.

**Практика (14ч.)** Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Упражнения для развития дистанционной скорости. Упражнения для развития ловкости, гибкости, быстроты, внимания. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с предметами. Упражнения с разными видами дыхания. Игры на внимание. Разучивание специальных упражнений: построение и перестроение в шеренгу, в две шеренги, в круг, в колонну, фигурная маршировка.

*Форма контроля:* педагогическое наблюдение

### 3.Ходьба, бег, прыжки (11ч.)

**Теория (1ч.)** Виды ходьбы, бега, прыжков. Правила выполнения.

**Практика(10ч.)** Ходьба обычная с различным положением рук, с изменением темпа, движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Бег на короткие дистанции до 30 метров и на длинные в медленном темпе. Игры с бегом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Виды прыжков: в длину, высоту, через предметы, через скакалку в парах, с предметами. Игры с прыжками. Полоса препятствий.

*Форма контроля:* педагогическое наблюдение

### 4. Групповые упражнения с переходами (10ч.)

**Теория(1ч.)** Правила выполнения. Техника безопасности.

**Практика (9ч.)** Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом, переступанием, прыжком; размыкание и смыкание. Игры на ориентировку в пространстве, на внимание.

*Форма контроля:* педагогическое наблюдение

### **5. Подвижные игры (20ч.)**

**Практика (20ч.)** Командные игры. Соревнования – поединки. Большая игра с малым мячом. Прыгалки – скакалки. Спортивные развлечения и забавы на спортивной площадке. Игры с мячами. Игровая программа «Мой веселый, звонкий мяч». Прыгательные игры: игры со скакалкой, резинкой. Полоса препятствий с предметами, со скамейкой

*Форма контроля:* игры-соревнования

### **6. Эстафеты (14ч.)**

**Практика(14ч.)** Прыжковая эстафета. Беговая эстафета. Эстафета с обручами. Игры – эстафеты по кругу. Догонялки. Игры с мячом: «Передал – садись», «Свечи», «Охотники и утки», «Сбей мяч», «Рак пятится назад», «Скорый поезд», «Кто самый меткий», «Не упусти мяч». Игры на меткость. Весёлые старты.

*Форма контроля:* игры-соревнования

### **7. Итоговая деятельность(1ч.)**

**Практика(1ч.)** Подведение итогов обучения за год.

*Форма контроля:* педагогическая диагностика

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации /контроля/
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводная деятельность. Основы знаний по физической культуре.	1	1	-	
2.	Общеразвивающие упражнения.	10	1	9	Педагогическое наблюдение
3.	Ходьба, бег, прыжки.	12	1	11	Педагогическое наблюдение
4.	Народные подвижные игры.	28	2	26	Игры-соревнования
5.	Игры малой подвижности.	20	2	18	Игры-соревнования

7.	Итоговое занятие.	1	-	1	Педагогическая диагностика
<b>Всего часов:</b>		<b>72</b>	<b>7</b>	<b>65</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### 1. Вводная деятельность. Основы знаний по физической культуре (1ч.)

**Теория (1ч.)** Отличие физических упражнений от естественных двигательных действий.

### 2.Общеразвивающие упражнения (10ч.)

**Теория (1ч.)** Комплекс общеразвивающих упражнений.

**Практика (9ч.)** Совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами. Упражнения для развития дистанционной скорости. Упражнения для развития ловкости, гибкости, быстроты, внимания. Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с предметами. Упражнения с разными видами дыхания. Игры на внимание, рекреационные игры. Разучивание специальных упражнений: построение и перестроение в шеренгу, в две шеренги, в круг, в колонну, фигурная маршировка.

*Форма контроля:* педагогическое наблюдение

### 3.Ходьба, бег, прыжки (12ч.)

**Теория (1ч.)** Виды ходьбы, бега, прыжков. Основные правила выполнения.

**Практика (11ч.)** Совершенствование ходьбы обычной с различным положением рук, с изменением темпа, движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Бег на короткие дистанции до 30 метров и на длинные в медленном темпе. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты.

*Форма контроля:* педагогическое наблюдение

### 4. Народные подвижные игры (28ч.)

**Теория (2ч.)** Русские народные игры.

**Практика (26ч.)** Подвижные игры: «Лапта», «Жмурки», «Чижик», «Гуси-лебеди», «Волк и овцы», «Вороны и воробьи», «Змейка», «Зайцы в огороде», «Пчелки и ласточки», «Кошки-мышки», «У медведя во бору», «Коршун и наседка», «Стадо», «Хромая лиса», «Городки», «Горелки», «Двенадцать палочек», «Ловишка», «Лапта», «Пятнашки», «Третий лишний», «Чижик», «Чехарда», «Игры-перетягивания», «Бояре», «Два мороза», «Горный козел», «Угадай и догони», « Слепой медведь», « Займи место».

*Форма контроля:* игры-соревнования

## **5. Игры малой подвижности (20ч.)**

**Теория (2ч.)** Правила игр.

**Практика (18ч.)** Игры: «Солнечные ванны для гусеницы», «Голодная акула», «Черепашка», «Эхо», «Кто позвал?», «Летает - не летает», «Земля, воздух, огонь, вода», «Живое – не живое», «Фантазеры», «Повтори наоборот», «Светофор». «Зевака». «Узнай по голосу». «Смотри на руки». «У кого мяч».

*Форма контроля:* игры-соревнования

## **6. Итоговая деятельность (1ч.)**

**Практика (1ч.)** Подведение итогов обучения за период обучения.

*Форма контроля:* педагогическая диагностика

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** - показатели динамики индивидуального физического развития учащихся.

## **РАЗДЕЛ №2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»**

### **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

В соответствии с уставом МКУДО «ДДЮТ» начало учебного года 01.09.2020г., окончание учебного года 25.05.2021 г. (9 месяцев, 36 учебных недель).

### **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **1. Материально – техническое обеспечение**

Непосредственно-образовательная деятельность проводится в спортивном зале.

**2. Оборудование:** мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, маты.

**3. Информационное обеспечение** – видео-, фото-, интернет источники.

### **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

*Входной контроль* осуществляется с 1 по 15 сентября текущего учебного года.

*Текущий контроль* – в течение всего срока реализации *Программы*.

*Промежуточная аттестация* – в период с 15 по 28 апреля.

*Итоговая оценка качества освоения программы* - в период с 15 по 28 мая.

### **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

*Педагогическая диагностика* - показатели динамики индивидуального физического развития учащихся

#### **Ходьба**

- 1.обычная ходьба;
- 2.на носках;
- 3.на пятках;



4. с высоким подниманием колен;
5. в полуприседе;
6. на наружной стороне стопы;
7. приставным шагом.

### **Бег**

1. обычный;
2. с подпрыгиванием до предмета;
3. мелким и широким шагом;
4. с перепрыгиванием через предметы;
5. выбрасывая прямые ноги вперед;
6. с захлестом голени назад.

### **Игры**

1. знать название 7 и более подвижных игр;
2. рассказать правила 7 и более подвижных игр;
3. называть необходимые атрибуты для игры;
4. уметь организовать игру.

### **Групповые упражнения с переходами**

1. строиться в шеренгу;
2. в колонну по одному, по два, по три;
3. перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, по четыре на ходу;
4. выполнять повороты направо, налево, кругом.

**Игры-соревнования** оцениваются по показателям индивидуального физического развития

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

№ п/п	Раздел или тема программы	Форма занятия	Приемы и методы организации образователь ной деятельности (в рамках ОД)	Дидактичес кий материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
<b>1.</b>	Введение в программу Основы знаний по физической культуре.	беседа	словесные практические	спортивный инвентарь	музыкальный центр	входной король

2.	Общеразвивающие упражнения.	практическая игровая деятельность	наглядные словесные практические игровые	спортивный инвентарь	музыкальный центр	педагогическое наблюдение
3.	Ходьба, бег, прыжки. Эстафеты	практическая игровая деятельность	наглядные словесные практические игровые	спортивный инвентарь	музыкальный центр	педагогическое наблюдение
4.	Народные подвижные игры.	практическая игровая деятельность	наглядные словесные практические игровые	спортивный инвентарь	музыкальный центр	игры-соревнования
5.	Игры малой подвижности.	практическая игровая деятельность	наглядные словесные практические игровые	спортивный инвентарь	музыкальный центр	игры-соревнования
6.	Итоговое занятие.	практическая деятельность	практические игровые	спортивный инвентарь	музыкальный центр	педагогическая диагностика

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дик Н.Ф. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015. – 251 с.
2. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. – М.: АРКТИ, 2016. – 35 с.
3. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-5 лет: Пособие для воспитателя дет.сада. – М.: Детство-Пресс, 2017. – 155 с
4. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Детство-Пресс, 2015 – 143 с.
5. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: метод.пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2015. – 225 с.
6. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом. Для детей 4-7 лет. –М.: Детство-Пресс, 2012. – 48 с.
7. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М.: Академия, 2016 – 368 с.
8. Тимофеева Е.А. Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста. – М.: Мозаика-Синтез, 2015. – 120 с.
9. Фандикова Л.А. Режимы двигательной активности дошкольников. – М.: Прогресс, 2015 – 193 с.

10. Яковлева Л.В. Физическое развитие детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений. В 3 ч. / Л.В. Яковлева, Р.А.Юдина. – М.: Физкультура и спорт, 2015. – Ч. 1. – 237 с.