

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Сосновский центр образования»  
Приозерский район Ленинградской области

**Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению**  
Протокол педагогического совета  
№ 1 от «31» августа 2021 года

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом директора № 401 от  
«31» августа 2021 года

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Играй вместе со мной».**

Срок освоения 2 года  
Возраст обучающихся 5-7 лет

Программа составлена  
педагогом дополнительного образования  
Остапенко В. С.

Сосново  
2021

## 1 раздел

### «Комплекс основных характеристик программы»

#### **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеразвивающая программа относится к программам физкультурно-спортивной направленности «Играй вместе со мной» (далее программа) разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепции развития дополнительного образования детей утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р,
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Письма Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности» от 01.04.2015 г. № 19-1969\15-0-0.
- Письма Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области «О соблюдении законодательства Российской Федерации в сфере образования при реализации дополнительных общеразвивающих программ» от 09.04. 2014 №19-1932\14-0-0
- Дополнительная, общеразвивающая программа «Играй вместе со мной» (далее программа) основывается на программах по физическому воспитанию дошкольников, а также на программе автора Советова Е. В. «Оздоровительные технологии в дошкольных учреждениях

#### **Актуальность**

Актуальность программы: определяется необходимостью создания условий для психофизического благополучия ребенка, охраны жизни и укрепления здоровья, формирования потребности в двигательной активности, совершенствования техники основных движений, воспитание нравственно-волевых качеств детей . Младший школьный возраст является важным периодом физического развития и формирования личности человека. Он отличается, с одной стороны, интенсивным ростом и развитием детского организма, а с другой – незрелостью, низкой сопротивляемостью неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Вот почему в этот период важно своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышать жизнеспособность и сопротивляемость организма неблагоприятным внешним влияниям.

Развитие ребенка находится в большой зависимости от двигательной активности, которая является источником не только познания окружающего мира, но и психического и физического развития. Подвижные игры динамичны, эмоциональны, развивают ловкость, быстрое мышление, координацию движений. Это хорошее средство активного отдыха, которое приносит огромное удовольствие играющим. Подвижные игры хорошо развивают слаженное взаимодействие всех систем нашего организма. Они разнообразны по содержанию и поэтому они универсальны не только по физиологическому содержанию, но и по взаимодействию психического и физического развития. Подвижные игры тесно связаны со спортивными играми и могут быть подводящим звеном в начальной стадии развития двигательных качеств и технической стороны того или иного вида спорта..

#### **Отличительные особенности программы.**

Программа ориентирована на игровой и соревновательный метод. Данный программный материал направлен на формирование у дошкольников умений и навыков в самостоятельной организации различных форм занятий физическими упражнениями и играми. Дети этого возраста учатся сами определять эффективность решения задач этой программы. Это включает их в активный процесс по совершенствованию собственной физической природы, развивать творчество и мышление, интерес и потребности в разнообразных формах занятий физическими упражнениями. Подвижные игры – игры, основное содержание которых составляют разнообразные виды бега, прыжков, метаний и других движений. Простота правил, их вариативность, несложность и естественность физических упражнений, составляющих игровые действия, возможность проявлять инициативу, волю, воображение и многое другое издавна способствовали широкой популярности подвижных игр как средства физического воспитания детей. Благодаря большой популярности число подвижных игр многообразно. Но, при этом, каждая базируется на следующих понятиях или имеет следующие особенности: игра наполнена определенным содержанием, имеет свою форму и методические особенности. Содержание игры составляют: сюжет (образный или условный), правила, двигательные действия, входящие в игру для достижения цели. Форма игры – организация действий участников – индивидуальная, групповая, коллективная. Форма игры обуславливается ее содержанием. Методические особенности зависят от ее содержания и формы, им свойственны: образность, самостоятельность действий, ограничиваемая правилами, творческая инициативность, изменчивость ситуаций, элементы соревнования, эмоциональный тонус

#### **Адресат программы:**

Программа предназначена для детей дошкольного и младшего школьного возраста с 5 до 7 лет. Минимальный возраст зачисления 5 года. Наполняемость групп от 15 человек. Формирование групп происходит на основе заявлений родителей (законных представителей). Зачисляются все желающие не имеющие ограничений по состоянию здоровья. Прием осуществляется на последующий год обучения при наличии вакантных мест. Группы формируются по возрастному принципу.

#### **Объем и срок освоения**

Программа рассчитана на 2 года обучения, 72 часа в год для дошкольников

#### **Формы обучения**

Форма обучения – очная, язык преподавания : русский( родной), форма проведения занятий : аудиторная.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

В программе предусмотрены: вводные занятия, направленные на знакомство с детьми и введение правил поведения; тематические занятия; занятия по диагностике исходного уровня развития детей; контрольно-диагностические занятия, позволяющие закрепить и обобщить освоенный материал, занятия-соревнования. Все занятия проводятся в игровой форме, в них включены разнообразные игры, занимательные упражнения. Основной формой организации учебного процесса являются групповые занятия. Предусмотрены теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с правилами проведения игр, ролями ведущего и игрока. На практических занятиях выполняют задания с соблюдением условий проведения разнообразных игр. Для того, чтобы избежать монотонности воспитательно-образовательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются и следующие формы организации занятий :

- фронтальная;
- работа в парах, тройках, малых группах
- индивидуальная
- комбинированная.

.Комбинированная форма включает теоретическую: беседу, инструктаж по технике безопасности, иллюстрированный материал и практическую часть – освоение и отработка упражнений, оздоровительный комплекс, игры, эстафеты. Игровой материал подбирается в соответствии с возрастом.

**Режим занятий:**

Продолжительность занятий группы дошкольников 2 часа по 30 минут с 10 минутным перерывом 2 раза в неделю. Занятия проводятся по утвержденному расписанию.

**1.2. Цели и задачи**

*Целью программы* является формирование физических качеств и творческого самовыражения в процессе физической активности, в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями ребенка в игровой деятельности.

**Задачи**

**Образовательные:**

- усовершенствовать основные виды движений, имеющие главным образом, прикладное значение в игре: ходьбу, бег, прыжки, метание, лазанье и т.д.
- познакомить с правилами разнообразных подвижных игр
- приучать к выполнению действий по сигналу

**Развивающие:**

- развивать отдельные мышечные группы и обучать напряжению и расслаблению мышц.
- развивать быстроту, ловкость, гибкость пространственную ориентировку
- развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т.д.

**Воспитательные:**

- воспитывать нравственно-волевые качества: целеустремленность, настойчивость, выдержку, смелость.
- воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

**1.3. Учебный план для дошкольников**

	Основные направления деятельности	Всего	теория	практика	Формы контроля и аттестации
1	Теоретические сведения	1	1		Опрос
2	Тестирование физических кач-в	3	1	2	тестирование
3	Соревнования	2		2	Анализ итогов
4	Весёлые старты	9	2	7	Анализ итогов
5	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	6	1	5	Сдача нормативов
6	Подвижные игры с элементами баскетбола	9	3	6	тестирование
7	Подвижные игры с элементами волейбола	4	1	3	Анализ выполнения
8	Подвижные игры с элементами единоборств	4	1	3	Итоговое занятие

9	Эстафеты элементами л*атлет с	5	1	4	тестирование
10	Эстафеты различными предметами с	4	1	3	соревнования
11	Комбинированные эстафеты.	2		2	Итоговое занятие
12	Подвижные игры, направленные на развитие точности	10	2	8	конкурс
13	Подвижные игры, направленные на развитие двигательного комплекса в целом.	13	2	11	Веселые старты
		72	16	56	

## Содержание.

### Тема 1: Теоретические сведения

Теория: значение физической культуры для подрастающего поколения. Общие сведения по программе. Гигиена одежды и обуви для занятий подвижными играми. Правила техники безопасности при проведении занятий на открытых площадках и в зале.

Практика: нормативы по оцениванию физического состояния. Определение физического развития и индивидуальной физической нагрузки.

### Тема 2: Тестирование физических качеств.

Теория: значение развитых физических качеств в общефизической подготовке. Развитие и контроль двигательных физических качеств.

Практика: выполнение комплексов общефизической подготовки. Общеразвивающие упражнения с собственным весом и с предметами.

### Тема 3: Соревнования.

Участие в соревнованиях внутри спортивного объединения по подвижным играм.

### Тема 4 Весёлые старты

Теория: правила безопасности. Правила и условия стартов и их порядок выполнения.

Практика: старты без предметов, с разных исходных положений.

### Тема 5: Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики

Теория: правила техники безопасности. Составляющая игр с элементами л/атлетики.

Практика: подвижные игры с элементами бега, прыжков, метаний.

### Тема 6: Подвижные игры с элементами баскетбола

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения элементов баскетбола.

Практика: подвижные игры с элементами ведения и бросков.

### Тема 7: Подвижные игры с элементами волейбола

Теория: правила безопасности во время учебно-тренировочных занятий. Правила выполнения элементов волейбола.

Практика: подвижные игры с элементами передач и подач.

Тема 8: Подвижные игры с элементами единоборств

Теория: правила техники безопасности. Правила выполнения элементов единоборств.

Практика: подвижные игры с элементами перетягиваний.

Тема 9: Эстафеты с элементами легкой атлетики

Теория: правила безопасности во время занятий. Требования правил в лёгкоатлетических эстафетах.

Практика: встречные эстафеты без передачи предмета и с передачей предмета.

Тема 10: Эстафеты с различными предметами

Теория: правила безопасности при выполнении эстафет. Правила и требования выполнения эстафет.

Практика: эстафеты с гимнастическими палками.

Тема 11: Комбинированные эстафеты

Теория: правила безопасности и условия выполнения эстафет.

Практика: эстафеты с бегом и прыжками.

Тема 12: Подвижные игры, направленные на развитие точности

Теория: правила техники безопасности. Условия развития точности.

Практика: игры на точность бросков в цель.

Тема 13: Подвижные игры, направленные на развитие двигательного комплекса в целом.

Теория: правила безопасности и требования при развитии двигательных качеств.

Практика: игры на развитие ловкости и координации.

### **Второй год обучения.**

Цель: формирование устойчивого интереса у занимающихся к занятиям подвижными играми.

Задачи:

-закреплять базовую технику подвижных игр,

-закреплять стабильность в выполнении технических приёмов в подвижных играх,

-развивать двигательные качества,

Воспитывать сознательную дисциплину.

### **Содержание.**

Тема 1: Теоретические сведения

Теория: правила техники безопасности на учебно-тренировочном занятии. Гигиенические требования к местам занятий и форме занимающихся. Режим дня и его значение.

Практика: проверка физического состояния

Тема 2: Тестирование физических качеств

Теория: физические качества и здоровье человека. Правила выполнения тестирования физических качеств.

Практика: тесты на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости и скоростно-силовое качество.

### Тема 3: Соревнования

Теория: правила безопасности при соревновательной деятельности. Правила подвижных игр и их классификация.

Практика: участие в соревнованиях внутри объединения, среди объединений.

### Тема 4 Весёлые старты

Теория: правила безопасности при выполнении стартов. Условия выполнения стартов.

Практика: старты с лёгкими предметами из различными предметами.

### Тема 5: Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики

Теория: правила безопасности. Классификация по видам лёгкой атлетики.

Практика: подвижные игры с элементами бега, прыжков и метаний.

### Тема 6: Подвижные игры с элементами баскетбола

Теория: правила и условия выполнения элементов баскетбола.

Практика: подвижные игры с элементами передач и специальных упражнений.

### Тема 7: Подвижные игры с элементами волейбола

Теория: правила безопасности и условия выполнения.

Практика: игры с элементами специальных упражнений волейболиста и подачи.

### Тема 8: Подвижные игры с элементами единоборств

Теория: правила безопасности при выполнении элементов единоборств.

Практика: игры с элементами борьбы на руках.

### Тема 9: Эстафеты с элементами легкой атлетики

Теория: правила безопасности и условия выполнения эстафет

Практика: круговые эстафеты с передачей эстафетной палочки.

### Тема 10 Эстафеты с различными предметами

Теория: правила безопасности и условия выполнения эстафет

Практика: эстафеты с обручами.

### Тема 11 Комбинированные эстафеты

Теория: правила безопасности и условия выполнения.

Практика: эстафеты с элементами перелазаний и переползаний.

### Тема 12 Подвижные игры, направленные на развитие точности

Теория: правила безопасности и условия выполнения правил.

Практика: броски на точность в вертикальную цель.

### Тема 13: Подвижные игры, направленные на развитие двигательного комплекса в целом.

Теория: условия тестирования двигательных качеств. Безопасность при контрольных испытаниях.

Практика: игры на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости в комплексе.

## 1.4. Ожидаемые результаты.

### Предметные:

В результате освоения программы ребенок будет :

- Выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, кувырок);
- Повторять знакомые упражнения и закреплять технику основных движений, добиваясь естественности, ловкости, точности, выразительности их выполнения;
- Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость;
- Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений;
- Проявлять дисциплинированность, выдержку, самостоятельность, и творчество в двигательной деятельности, демонстрировать красоту, грациозность, выразительность движений.

**Метапредметные:**

У детей будут сформированы:

Понятие ценности здорового образа жизни и укрепления здоровья;

Правильная осанка;

Интерес к физической культуре и спорту;

**Личностные:**

Личностно-волевая сфера: выдержка, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность;

Знание подвижных игр и выполнение их правил

Понимание социальной позиции ученика: умение взаимодействовать со сверстниками, выполнять требования взрослых, контролировать свое поведение.

**Раздел 2**

**«Комплекс организационно – педагогических условий»**

**2.1. Годовой календарный график, Календарно-тематическое планирование**

**Продолжительность учебного года**

<b>Этапы образовательного процесса</b>	
Начало учебного года	01 сентября
Продолжительность учебного года	36 недель
Первое полугодие	01.09-31.12 17 недель
Второе полугодие	10.01-31.05 19 недель
Продолжительность занятия	2 по 45 минут
Окончание учебного года	31 мая

**Каникулы**

Зимние каникулы	29.12-09.01
Количество дней	14 дней
Летние каникулы	01.06 -31.08

**Праздничные дни**

Начало / Конец	Название
23 февраля	День защитника Отечества
7- 8 марта	Международный женский день
2 мая -3 мая	День Труда
9 мая -10 мая	День Победы
4 ноября	День народного единства



### Диагностика

1. Входящий контроль с целью предварительного выявления уровня в начале учебного года - **вторая неделя сентября**
2. текущий ( тематический ) контроль: осуществляется в процессе усвоения учебного материала по прохождению темы
3. Итоговый контроль **третья неделя мая** для проверки знаний, умений и навыков по усвоению дополнительной общеразвивающей программы.

### Примерное распределение количества часов в течение года в соответствии с расписанием

График распределения часов

Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
72	8	10	8	8	6	8	8	10	6

## 2.2 Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

#### Необходимый спортивный инвентарь для реализации программы

- Мячи (d= 18-20см) – 15 шт.;
- Мешочки для метания (150-200г) – 15 шт.;
- Мешочки для равновесия (400г) – 10 шт.;
- Ленты для упражнений – 30 шт.;
- Обручи большие 4-5 шт.;
- Обручи малые – 15 шт.;
- Палки гимнастические – 15 шт.;
- Флажки – 30 шт.;
- Веревка круговая – 1 шт.;
- Скакалки короткие – 15 шт.;
- Скакалки длинные – 4 шт.;
- Стойка и планка для прыжков – 1 комплект
- Шнуры – 4 шт.;
- Кубики – 30 шт.;
- Сетка
- Воланы, ракетки для бадминтона – 10 шт.;
- Набивные мячи (масса 1 кг) – 10-12 шт.;
- Мячики теннисные – 10 шт.
- Ключки

## 2. 3.Формы промежуточной аттестации.

Итогами реализации дополнительной общеразвивающей программы являются: интерес к физической культуре и спорту; потребность к занятиям; стабильность состава занимающихся; динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся; результаты участия в соревнованиях и фестивалях. Два раза в год осенью и весной проводится игровое тестирование по общей физической и специальной физической подготовке с анализом результатов тестов. Для оценки эффективности занятий необходимо составить карту индивидуального психомоторного развития ребенка и групповой динамики

проведенных занятий по диагностические методики Н. О. Озерцкого и Н. И. Гуревич. Они просты в применении, информативны по содержанию и статистически достоверны.

## 2.4.Оценочные материалы

Все полученные данные фиксируются педагогами группы в начале (Н) и в конце (К) курса и оформляются в диагностическую карту.

В сводную таблицу педагог ставит цифры, соответствующие выполнению ребенком тех или иных основных движений.

Основными результатами воспитательной деятельности являются: формирование у занимающихся представления о здоровье, как о важнейшей ценности, ведение занимающимися здорового образа жизни.

Методы отслеживания прогресса в достижении воспитательных результатов: личные достижения обучающихся; отзывы родителей, о влиянии общеразвивающей программы на воспитание и развитие детей.

Таблица 1

№ п/п	Ф.И. ребенка	Бег 20(30)м	Прыжки в длину с места	метание	
				Правой рукой	Левой рукой

«Оптимальный уровень» определяют такие аспекты как:

- освоение всех ключевых понятий, заложенных в программе, их полнота, умение применять на практике и возможность переносить в другие условия,
- качественное выполнение техники упражнений, применение на практике и возможность переносить в другие условия.
- активное полезное участие в соревновательной деятельности, уровень соревнований муниципальный, область.

Практический и теоретический материал усвоен на 80%-100%

«Достаточный уровень» определяют такие аспекты как:

овладение знаниями и умение выполнять упражнения, с относительной погрешностью,

Практический и теоретический материал усвоен на 70%, носит формальный, не систематизированный или неосознанный практический характер.

«необходимый уровень» определяют такие аспекты как:

- слабое владение знаниями и умением выполнять технические приемы.

Практический материал усвоен на менее чем 50%, носит фрагментарный

## 2.5 Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы.

Данная программа рассчитана на 3 года обучения. Занятия включают организационную, теоретическую и практические части.

Организационная часть обеспечивает наличие всех необходимых для работы материалов. Отбор обучающихся осуществляется на протяжении двух этапов. Задачи первого этапа привлечение большего числа к занятиям подвижными играми. Выявляются дети с хорошей координацией движений, с высокими показателями развития ловкости, быстроты реакции. Обращается внимание на хорошо развитые психические качества. На данном

этапе используется работа направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами подвижных игр.

#### **Формы, методы и средства.**

Основные методы обучения: объяснительно-иллюстрационный, практический. Теоретическая работа проводится в форме бесед. Практические занятия также разнообразны по своей форме игры, весёлые старты, эстафеты с предметами и без предметов, полосы препятствий с элементами лёгкой атлетики и игровых видов с мячами различного диаметра.

#### **Структура проведения занятий**

Любое практическое занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части происходит настрой детей на занятие и подготовка организма к основной части занятия. В задачи подготовительной части входит психологический настрой, т.е. развитие всех видов внимания, восприятия, памяти, ориентировки в пространстве на материале основных движений. Это, в первую очередь, организационные упражнения, с помощью которых ребенок настраивается на дальнейшую работу. Упражнения, применяемые в разминке, должны постепенно включить в работу органы и системы, организовать общее разогревание опорно-двигательного аппарата.

Средства: разнообразные физические упражнения, техника которых хорошо усвоена детьми или поддается быстрому усвоению:

- различные построения и перестроения;
- варианты ходьбы, бега, прыжков;
- хорошо знакомые игры, не связанные с большим напряжением.

Резко обозначенной границы между подготовительной и основной частью быть не должно. В ней решаются основные задачи, предусмотренные программой. В основной части происходит максимальная нагрузка на организм. В ней осваиваются общеразвивающие или базовые упражнения, с помощью которых укрепляется мышечный корсет, исправляются те или иные отклонения в развитии моторики, развивается динамическая координация. В целях совершенствования двигательных навыков и воспитания волевых качеств в основной части практикуется усложнение упражнений. К их числу относятся подвижные игры, которые, как правило, ставятся в конце основной части занятия. Средства: разнообразные виды физических упражнений, разнообразие игр.

Правильно проведенная основная часть занятия вызывает некоторое нервное возбуждение обучающихся, повышение частоты пульса и учащение дыхания.

Снижение нагрузки, начавшееся в конце основной части занятия должно завершиться к концу заключительной части занятия. Здесь имеет место расслабление организма (релаксация), регулирование эмоционального состояния, подкрепление навыка правильной осанки.

Средства:

- варианты ходьбы и других естественных движений, направленные на постепенное снижение напряжения функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- упражнения на расслабления и осанку;
- специальные упражнения на внимание;
- игры спокойного характера и движения под музыку или песню.

## **2.6. Список литературы**

### **Литература используемая педагогом**

- 1 Дмитриев В. Н. Игры на открытом воздухе М.,; издательство Дом МСП 1998г,
- 2Л.Д.Глазырина, Т.А.Лопатюк Методика преподавания физической культуры: 1-4 классы М.: Центр Владос, 2002
3. Керемин А. В. Детские подвижные игры М, Просвещение 1998г,
- 4.О.В.Поляков Здоровьесберегающие технологии в начальной школе Волгоград: Корифей, 2009
- 5.В.В.Попова Физическая культура в начальной школе Ростов-на-Дону: Феникс, 2005
- 6.Л.Ю.Субботина Учимся, играя Екатеринбург: У-Фактория, 2005
7. Л.П.Фатеева 300 подвижных игр для младших школьников Ярославль: «Академия развития», 2006
- 8..Советов Е. В. Оздоровительные технологии в детском саду. Ростов, Феникс, 2006г.

### **Литература для детей**

- 1Ачкалин А. С. Игры во дворе М, издательство Просвещение 2000г,
- 2Быстрова Л. Н. Азбука подвижных игр для детей К.,Ф и С, 1999г,
- 3Выдрин Д. И. Подвижные игры для детей дошкольного возраста М.. Высшая школа.2001г.