

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Излучинский детский сад комбинированного вида «Сказка»

ПРИНЯТО:
на Педагогическом совете
Протокол от 18.08.2022 № 1

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МБДОУ «МДСКВ «Сказка»
С.В. Гринцова
Приказ от 22.08.2022 № 206



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет»
на 2021-2022 учебный год**

пгт Излучинск

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по направлению «Занимательная физкультура для дошколят» разработана в соответствии с введением в действие ФГОС ДО.

Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.

По определению Всемирной организации здравоохранения:

Здоровье — естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений; состояние полного телесного, душевного и социального благополучия.

Дошкольный период — чрезвычайно важный этап в жизни ребенка.

Ребенок рождается беспомощным, обладающим единственной способностью – всему научиться со временем. Он не рождается с готовым набором движений, а осваивает их в процессе жизни.

Ребенок 5-7 лет может регулировать поведение на основе усвоенных норм и правил, своих этических представлений, а не в ответ на требования других людей. Эмоционально переживает несоблюдение норм и правил и несоответствие поведения своим этическим представлениям. Без контроля со стороны взрослого, не отвлекаясь, может выполнять трудовые обязанности, доводить до конца малопривлекательную работу, наводить порядок в комнате. Поведение становится более сдержанным. Дружно играет, сдерживает агрессивные реакции, делится, справедливо распределяет роли, помогает во взаимодействии с друзьями.

Актуальность. Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Обучение движениям способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, так и психических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств.

Обучаясь движениям, ребенок приобретает знания, необходимые для его сознательной двигательной деятельности, приобретает опыт их реализации, в том числе творческой.

Обучение движениям способствует осознанию ребенком самого себя как личности, вырабатывает у него потребность совершенствовать собственную природу, создает предпосылки для реализации его индивидуальности. Осуществляя самые

разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Конституция РФ, ст. 43, 72. 2
- Конвенция о правах ребенка (1989 г.) .
- Закон РФ «Об образовании».
- Типовое положение о ДОУ.
- СанПиН 2.4.1.3049-13.
- Устав ДОУ.
- ФГОС ДО.

Программа направлена на формирование у ребенка интереса к своему личному здоровью, на совершенствование всех видов движений и развитие физических качеств.

Особенности программы:

- Рассматривается под оздоровительным аспектом.
- Акцент оздоровительной работы делается на развитие двигательной деятельности ребенка.
- Занятия построены с учетом возрастных критериев.
- Использование малых форм народного фольклора.

Цель и задачи программы:

Цель: повышение физической подготовленности детей, уровня здоровья при одновременном развитии их умственных способностей.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья детей;

- формирование привычки к здоровому образу жизни;
- формирование двигательных навыков и умений;
- развитие психофизических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость);
- развитие двигательных способностей (функции равновесия, координации движений);
- профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, простудных заболеваний;
- формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности;
- развитие внимания, сосредоточенности, организованности,
- воображения, фантазии, умения управлять своими поступками, чувствами.

Для выполнения поставленных оздоровительно-воспитательных задач программы **предусмотрены следующие структуры:**

- Корректирующая, ритмическая, гимнастики
- Динамические и оздоровительные паузы
- Релаксационные упражнения
- Хороводы, различные виды игр
- Занимательные разминки
- Различные виды массажа
- Пальчиковая гимнастика
- Дыхательная гимнастика

Для успешной реализации программных задач используются **занятия по содержанию:**

- Традиционные
- Круговые тренировки
- Игровые
- Занятия – путешествия
- Обучающие

- Познавательные

Принципы построения программы:

Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.

Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.

Принцип повторения умений и навыков — один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.

Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания предполагает то, что главной целью образования становится ребенок, а не окружающий мир. Педагог, опираясь на индивидуальные особенности ребенка, планирует его развитие, намечает пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима.

Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.

Принцип успешности заключается в том, что на первом этапе формирования здоровья ребенок получает задания, которые он способен успешно выполнить.

Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества (игровые технологии, работа в парах, подгруппе, индивидуально, организация исследовательской деятельности и др.).

Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.

Принцип взаимодействия детского сада и семьи, преемственности при переходе в школу направлен на создание условий для более успешной реализации способностей ребенка и обеспечения возможности сохранения здоровья при дальнейшем обучении в школе.

Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

Принципы взаимодействия с детьми:

- сам ребенок – молодец, у него - все получается, возникающие трудности – преодолимы;
- постоянное поощрение всех усилий ребенка, его стремление узнать что-то новое и научиться новому;
- исключение отрицательной оценки ребенка и результатов его действий;
- сравнение всех результатов ребенка только с его собственными, а не с результатами других детей;
- каждый ребенок должен продвигаться вперед своими темпами и с постоянным успехом.

Срок реализации программы – 1 год:

- 2 часа в неделю

- время проведения – 30 мин

- количество детей – 12-14, возраст 5-7 лет

Структура занятий

Для детей старшей и подготовительной к школе группы продолжительность занятий 30 мин и состоит оно из 3-х частей. Занятия проводятся 1 раз в неделю на спортивной площадке.

1.Вводная часть – занимательная разминка -5-7 мин.

2.Основная часть (25-28 мин)-комплекс точечного массажа и дыхательной гимнастики -2 мин.;

ОРУ - 7-8 мин.

весёлый тренинг - 2 мин.

подвижная игра - 4 мин.

3.Заключительная часть.

Игра малой подвижности -2 мин.

Методическое обеспечение программы:

- Занятия по данной программе состоят из практической деятельности детей.
- Проводятся под руководством педагога.

Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Групповой

Ожидаемые результаты:

- Развитие физических качеств дошкольников посредством спортивно-оздоровительной работы.
- Повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств).
- Разнообразные, увлекательные, совместные занятия вместе с детьми, обеспечивают двигательную активность детей, способствуют их эмоциональному подъему.

2. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование раздела	теория	практика	кол-во часов
1	Дыхательная гимнастика	2	8	10
2	Занимательная разминка	2	8	10
3	Подвижные игры	2	8	10
4	Динамические и оздоровительные паузы	1	1	2
5	Игры малой подвижности Релаксационные упражнения	1	3	4
	Всего часов	8	28	36

3. Содержание учебно-тематического плана

Сентябрь

Этапы	1неделя	2неделя	3неделя	4неделя
ЗАДАЧИ	Упражнять детей в равномерном беге и беге с ускорением; знакомить с прокатыванием обручей, развивая ловкость и глазомер, точность движений; повторить прыжки на двух ногах с	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в прокатывании обручей друг другу; развивать внимание и быстроту движений.	Упражнять в чередовании ходьбы и бега; развивать быстроту и точность движений при передаче мяча, ловкость в ходьбе между предметами.	Повторить ходьбу и бег в чередовании по сигналу, упражнения в прыжках и с мячом; разучить игру «Круговая лапта».

	продвижением вперед			
ВВОДНАЯ	Равномерный бег шеренгами с одной стороны площадки на другую. Ходьба врассыпную. Ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами, змейкой; ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу.	Ходьба в колонне по одному; бег — 20 м; ходьба — 10 м. Ходьба и бег между предметами.	Ходьба в колонне по одному с различным положением рук. продолжительный бег (до одной минуты). Построение в круг.
ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	1. «Ловкие ребята». 2. «Пингвины». 3. «Догони свою Пару».	1. «Быстро встань в колонну!» 2. «Прокати обруч».	1. «Быстро передай» 2. «Пройди — не задень»	1. «Прыжки по кругу» 2. «Провели мяч» 3. «Круговая лапта»
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	«Салочка»	«Совушка»	«Совушка»	«Удочка»
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	Игра малой подвижности «Вершки и корешки»	Игра «Великаны и гномы»	Игра «Летает — не летает»	Игра «Фигуры»

Октябрь

Этапы занятия	1 неделя _____	2 неделя _____	3 неделя _____	4 неделя _____
ЗАДАЧИ	Упражнять детей в беге с преодолением препятствий; развивать ловкость в упражнениях с мячом; повторить задание в прыжках.	Повторить бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты); развивать точность броска; упражнять в прыжках.	Закреплять навык ходьбы с изменением направления движения, умение действовать по сигналу; развивать точность в упражнениях с мячом.	Повторить ходьбу с остановкой по сигналу, бег в умеренном темпе; упражнять в прыжках и переброске мяча.
ВВОДНАЯ	Ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением тем	Ходьба в колонне по одному; перестроение в колонну по два в движении; бег в среднем темпе	Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения; бег, перепрыгивая через предметы,	Ходьба в колонне по одному с

	па движений; бег с преодолением препятствий — перепрыгивание через бруски.	(продолжительность до 1,5 минуты).	поставленные по двум сторонам зала; переход на ходьбу.	остановкой по сигналу; бег в умеренном темпе (продолжительность до 2 минут).
ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	1. «Перебрось — поймай» 2. «Не попадись»	1. «Кто самый меткий?» 2. «Перепрыгни — не задень»	1. «Успей выбежать» 2. «Мяч водящему»	1. «Лягушки» 2. «Не попадись»
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ		«Совушка»	«Не попадись»	«Ловишки с ленточками».
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	«Фигуры»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Игра «Эхо»

Ноябрь

Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ЗАДАЧИ	Закреплять навык ходьбы, перешагивая через предметы; повторить игровые упражнения с мячом и прыжками.	Закреплять навыки бега с преодолением препятствий, ходьбы с остановкой по сигналу; повторить игровые упражнения в прыжках и с мячом.	Упражнять детей в ходьбе с изменением темпа движения, с высоким подниманием колен; повторить игровые упражнения с мячом и с бегом.	Повторить ходьбу и бег с изменением направления движения предметы;
ВВОДНАЯ	Ходьба в колонне по одному между кеглями, ходьба, с перешагиванием попеременно правой и левой ногой через шнуры; бег с перепрыгиванием через бруски (кубики).	Ходьба в колонне по одному; по сигналу остановиться и принять какую-либо позу (птицы, лягушки, зайчика); бег с перепрыгиванием через предметы (кубики, набивные мячи, бруски; ходьба в колонне по одному.	Ходьба в колонне по одному в обход площадки; ходьба с высоким подниманием колен, ходьба широкими шагами со свободной координацией рук, ходьба мелким, семенящим шагом на носочках; бег враспынную.	Ходьба с изменением направления движения по обозначенным ориентирам; бег враспынную.
ИГРОВЫЕ	1. «Мяч о стенку»	1. Передача мяча по кругу	1. Передача мяча в колоннах.	1. «Передай

УПРАЖНЕНИЯ	2. «Будь ловким»	2. «Не задень»		мяч» 2. «С кочки на кочку»
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	«Мышеловка»	«Не оставайся на полу»	«По местам».	«Хитрая лиса»
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	Игра малой подвижности «Затейники»	Игра малой подвижности «Затейники»	Ходьба в колонне по одному	Игра по выбору детей.

Декабрь

Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ЗАДАЧИ	Повторить ходьбу в колонне по одному, с остановкой по сигналу; упражнять детей в продолжительном беге (продолжительность до 1,5 минуты); повторить упражнения в равновесии, в прыжках, с мячом.	Упражнять детей в ходьбе в колонне по одному с выполнением заданий по сигналу; повторить игровые упражнения на равновесие, в прыжках, на внимание.	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному; в ходьбе и беге с остановкой по сигналу; повторить задания с мячом, упражнения в прыжках, на равновесие.	Упражнять детей в ходьбе между постройками из снега; разучить игровое задание «Точный пас»; развивать ловкость и глазомер при метании снежков на дальность.
ВВОДНАЯ	Ходьба в колонне по одному; ходьба с остановкой по сигналам «Аист», «Лягушки», «Заяц». Бег в умеренном темпе (продолжительность до 1,5 минуты)	Ходьба в колонне по одному, ходьба враспынную; на сигнал педагога «Цапля!» остановиться. На сигнал «Бабочки!» бег враспынную	Ходьба в колонне по одному, по сигналу остановиться и принять какую-либо позу; бег враспынную, ходьба в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа движения	Ходьба в колонне по одному за ведущим между постройками из снега в среднем темпе
ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	1. «Пройди — не задень» 2. «Пас на ходу» 3. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	1. «Пройди — не урони» 2. «Из кружка в кружок»	1. «Пас на ходу» 2. «Кто быстрее» 3. «Пройди — не урони»	1. «Точный пас» 2. «Кто дальше бросит?» 3. «По дорожке проскользи».
ПОДВИЖН	«Совушка»	Игровое упражнение «Стой!»	«Лягушки и цапля»	

БЛЕ ИГРЫ				
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	Ходьба в колонне по одному		Игра малой подвижности по выбору детей	Ходьба в колонне по одному

Январь

Этапы занятия	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ЗАДАЧИ	Провести игровое упражнение ролева»; с элементами хоккея; игровое задание в метании снежков на дальность; игровое упражнение с прыжками «Веселые воробышки».	Упражнять детей в ходьбе между снежками повторить катание друг друга на санках.	Повторить ходьбу между стоек
ВВОДНАЯ	Игровое упражнение «Снежная королева».	Ходьба и бег между Снежками (бег в умеренном темпе); упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Ходьба в колонне по одному между постройкам и из снега.
ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	1. «Кто дальше бросит?» 2. «Веселые воробышки»	1. «Кто быстрее» 2. Катание друг друга на санках	1. «По ледяной дорожке» 2. «По местам» 3. «Поезд»
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	«Два Мороза»	«Два Мороза»	
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	Ходьба в умеренном темпе между постройками	Ходьба в колонне по одному между снежками	Ходьба в колонне по одному между

Февраль

Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ЗАДАЧИ	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий по сигналу; повторить игровое задание с прыжками.	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках.	Упражнять детей в ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить игровые упражнения на санках.	Упражнять в ходьбе и беге с выполнением задания «Найди свой цвет»; повторить игровое задание с метанием снежков с прыжками.
ВВОДНАЯ	«Быстро по местам»	Игра «Фигуры»	«Снежинки»	Ходьба и бег с выполнением задания «Найди свой цвет»
ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	1. «Точная подача» 2. «Попрыгунчики»	1. «Гонки санок» 2. «Кто быстрее»	1. «Гонка санок» 2. «Загони снежок».	«Не попадись»
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	«Два Мороза»			
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	Ходьба в умеренном темпе между постройками	Игра «Затейники»	Игра «Карусель»	Игра «Белые медведи»

Март

Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ЗАДАЧИ	Повторить упражнения в беге на	Упражнять детей в беге, в прыжках; развивать ловкость в	Упражнять детей в беге на скорость; повторить игровые	Повторить упражнения с

	скорость, игровые задания с прыжками и мячом.	заданиях с мячом.	упражнения с прыжками, с мячом.	бегом, в прыжках и с мячом.
ВВОДНАЯ	«Бегуны»	Игра с бегом «Мы — веселые ребята»	«Кто скорее до мяча»	Игровое упражнение «Салки — перебежки»
ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	1. Игра «Лягушки в болоте» 2. «Мяч о стенку»	Игра «Охотники и утки»	1. «Пас ногой» 2. «Ловкие зайчата»	1. «Передача мяча в колонне»
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	«Совушка»		«Горелки»	Игра «Удочка» (с прыжками)
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	Игра малой подвижности	Игра «Тихо — громко»	Игра «Эхо»	Игра «Горелки»

Апрель

Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ЗАДАЧИ	Повторить игровое упражнение с бегом; игровые задания с мячом, с прыжками.	Повторить игровое задание с ходьбой и бегом; игровые упражнения с мячом, в прыжках.	Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.	Повторить игровое упражнение с ходьбой и бегом, игровые задания в прыжках, с мячом.
ВВОДНАЯ	Игровое задание «Быстро в шеренгу»	Игровое задание «Слушай сигнал»	Ходьба в колонне по одному; бег в колонне по одному, «Перебежки».	Ходьба в колонне по одному с заданием; ходьба и бег в рассыпную
ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	1. «Перешагни — не задень» 2. «С кочки на кочку»	1. «Пас ногой» 2. «Пингвины»	1. «Пройди — не задень» 2. «Кто дальше прыгнет» 3. «Пас ногой»	1. «Передача мяча в колонне» 2. «Лягушки в

			4. «Поймай мяч»	болоте»
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	«Охотники и утки»	«Горелки»	«Тихо — громко»	«Горелки»
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	Игра малой подвижности «Великаны и гномы»	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности «Великаны и гномы»

Май

Этапы занятия	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
ЗАДАЧИ	Упражнять детей в продолжительном беге; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.	Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.	Упражнять детей в ходьбе и беге предметами, в ходьбе и беге прыжками; повторить задания с мячом и мячами.	Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.
ВВОДНАЯ	Ходьба в колонне по одному, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с высоким подниманием колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег врассыпную.	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.	«По местам» - игровое задание.
ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	1. «Пас на ходу» 2. «Брось — поймай»	1. «Ловкие прыгуны» 2. «Проведи мяч» 3. «Пас друг другу»	1. «Мяч водящему» 2. «Кто скорее до кегли»	1. «Кто быстрее» 2. «Пас ногой» 3. «Кто выше прыгнет»
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	Прыжки через короткую скакалку	Игра «Мышеловка»	«Горелки»	«Не оставайся на земле»
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ	Игра по выбору детей.	Ходьба в колонне по одному	Ходьба в колонне по одному	Игра малой подвижности по выбору детей

5. Материально-техническое обеспечение

1. Мягкие модули – синие 1шт., красные 2шт. 2. Коврики с лапками – 1шт. 3. Дартс -2 шт. 4. Змейка – 1шт (8 скрепленных в комплекте). 5. Красные круги на колёсах – 2 шт. 6. MOVIN”STEP – 1шт. 7. Мячи с ушками – 3 шт. 8. Кольцеброс – 13 бол. колец; 2 мал. 9. Гимнастические палки – 8 бол.; 4 мал.; 9 розовых; 2 синих ; 20 желтых. 10. Бубен – 1 бол. 1 мал. 11. Погремушка – 40 шт.	12. Мячи волейбольные -1 шт. 13. Мячи баскетбольные – 6 шт. 14. Мячи футбольные – 2 шт. 15. Кегли – 8 бел. 14 красных. 8 солдатиков. 6 синих. 8 зеленых. 9 желтых. 6 сереневых. 16. Скакалки – 13 шт. 17. Мешочки с песком – 16 шт. 18. Конусы широкие – 6 шт. 19. Кубики – 55 шт. 20. Обручи – 27 шт. 21. Воланы – 4 шт.
--	--

7. Используемая литература

1. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «СА-ФИ-ДАНСЕ». Танцевально-игровая гимнастика для детей. Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.; «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 352с.
2. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7лет. Пособие для воспитателей и инструкторов по физкультуре. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003. -128с.
3. Картушина М.Ю. Быть здоровыми хотим.