



Введено в действие
Приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад «Теремок»
« 16 » 09 2024 г. № 41

Рассмотрено и утверждено
на педагогическом совете
от « 29 » 08 2024 г.
протокол № 1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительной образовательной деятельности педагога
по физическому развитию детей дошкольного возраста

«НЕПОСЕДЫ» (подвижные игры)
в младшей группе

в соответствии с
ФЕДЕРАЛЬНЫМ ГОСУДАРСТВЕННЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ
СТАНДАРТОМ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Срок реализации: 2024- 2025 учебный год

Составитель программы:
Фаршатова Алсу Тагировна

г. Зайнск, 2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Необходимость разработки и внедрения программы в образовательный процесс МБДОУ «Теремок» связана с задачей формирования у дошкольников навыков **здорового образа жизни**. Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Соревновательный метод позволяет стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития, выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями, обеспечивать максимальную физическую нагрузку, содействовать воспитанию волевых качеств.

Для реализации программы требуется стандартное и несложное нестандартное оборудование. Таким образом, программа не требует особых условий для выполнения.

Программа рассчитана дошкольникам 4-7 лет и реализуется в течение четырех лет.

Цели программы:

- развитие познавательного интереса к средствам физической культуры, включение в познавательную деятельность, приобретение знаний о соревновательной деятельности, здоровье, ЗОЖ, умений, развитие мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности и т.д.;
- воспитательные - формирование навыков здорового образа жизни, соревновательной деятельности;
- развивающие - развитие личностных свойств: самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности, содействие укреплению здоровья, разносторонней физической подготовленности, закаливание растущего организма и профилактика заболеваний

Краткие сведения о коллективе.

- состав группы переменный
- набор детей свободный
- количество занимающихся до 20 человек
- занятия проводятся один раз в неделю по 30 минут.

Условия реализации программы.

Занятия проводятся в спортивном зале, на спортивной площадке.

Уровень результатов работы по программе:

Первый уровень результатов — приобретение дошкольниками социальных знаний (о здоровом образе жизни, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Второй уровень результатов — получение дошкольником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (физической культуре), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Третий уровень результатов — получение школьником опыта самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Учебно-тематический план

Раздел		Количество часов			
		1	2	3	4
1	Беседа «Как нужно соревноваться?». Эстафеты без предметов, с бегом и прыжками.	1	-	-	-
2	Подражание зверям и птицам.	2	1	1	1
3	Эстафеты без предметов в парах.	1	1	1	1
4	Эстафеты с мячом.	2	2	2	3
5	Эстафеты с гимнастической палкой.	2	2	1	1
6	Эстафеты с обручем.	2	2	2	2
7	Эстафеты с бегом и прыжками. «Чехарда»	1	2	2	2
8	Эстафеты со скакалкой.	2	2	2	1
9	Эстафеты со скамейкой.	-	1	1	2
10	Эстафеты с квадратам из линолеума.	2	2	2	1
11	Эстафеты с клюшкой.	1	2	2	2
12	Эстафеты в шеренгах и колоннах.	2	1	1	1
13	Эстафеты с различными предметами.	2	2	2	2
14	Эстафеты с преодолением препятствий.	2	2	2	2
15	Веселые, быстрые эстафеты.	3	3	3	3
16	Соревнования «Веселые старты».	4	4	4	4
17	«Гонка за лидером».	1	2	3	3
18	Физкультурно-спортивный праздник.	3	3	3	3
Всего:		33	34	34	34

Содержание программы

Эстафеты без предметов

Индивидуальные

Бег (в роли эстафетной палочки можно применять любой предмет).

Бег спиной вперед.

Спортивная ходьба: руки за головой; с хлопками на каждый шаг; бег с подскоками.

Короткие шаги; широкие шаги.

Бег: правым боком, левым боком.

Прыжками: правым боком, левым боком; ноги скрестно (в полете менять положение ног).

Руки держать на голеностопном суставе; на коленях.

Прыжки: на правой ноге, на левой, на обеих.

Бег в полуприседе, руки на поясе, в полном приседе, руки на коленях.

Ходьба или бег с различными движениями рук:

а) руки в стороны, вращение в кистевых суставах;

б) вращение в локтевых суставах;

в) вращение рук вперед;

г) вращение рук назад;

д) «ножницы»;

е) «полет птицы»;

ж) «брасс»;

з) поднятие и опускание рук.

Подражание зверям и птицам

а) «прыжки кенгуру»;

б) «зайца»;

в) ходьба на внешней стороне стопы – «медведь»;

г) на пятках, руки назад – «пингвин»;

д) «страус» – руки изображают хвост, бег широкими шагами;

е) «лиса» – мягкий бег;

ж) «прыжки лягушки»;

з) бег «рака».

Бег с опорой на руки:

«каракатица».

В парах

Бег «паука»:

а) 1-й руки назад, 2-й держит за руки; назад – меняются ролями;

б) 2-й может положить на плечи 1-му или на пояс.

Бег на руках: 2-й держит за ноги 1-го – он передвигается на руках; назад – меняются ролями.

1-й бежит спиной вперед, 2-й держит за руки и направляет; назад – меняются ролями;

а) боком прыжками; б) скрестным бегом.

16. 2-й делает поворот, взявшись за руки с 1-м, затем 1-й и т.д.

1-й правой рукой берет левую руку 2-го, а левой над головой за правую руку партнера.

Бег «на трех ногах»: партнерам связывают по одной ноге (у 1-го – правую, у 2-го – левую).

1-й прыгает на одной ноге, 2-й держит другую ногу; назад – меняются ролями.

20. «Чехарда» (каждый должен выполнить определенное количество прыжков).

1-й встает ноги врозь, 2-й проползает под партнером, затем меняются ролями и т.д. (определенное количество проползаний).

Эстафеты с предметами

Эстафеты с мячом

Бег или прыжки:

а) мяч зажимается грудью или животами;

б) можно зажать плечами;

в) головами.

Мяч держать двумя руками с партнером:

а) впереди; б) сзади; в) сбоку.

Бег в обруче (при передаче эстафеты снимать обруч и влезать в него через ноги).

1-й катит обруч, 2-й – проползает в него туда и обратно; назад – меняются ролями.

Взять обруч двумя руками, вращаться с партнером, передвигаясь вперед.

Эстафеты с гимнастической палкой

Взять гимнастическую палку двумя руками:

а) палка впереди; б) сзади; в) над головой.

«Муравьи несут соломинку»:

а) на плече; б) над головой; в) сбоку (можно 2 палки).

«Двое на коне» (палку держать двумя руками между ног).

Палку держать на ноге (можно идти, бежать, прыгать).

Эстафеты со скакалкой

Прыжки через скакалку: в паре с продвижением вперед.

1-й бежит на всю длину скакалки, затем стоит, пока 2-й выполнит то же самое и т.д.

Переправа

Средством переправы может быть: мяч, обруч, гимнастическая палка, скакалка и т.д.

Участник должен обежать колонну, затем с впереди стоящим партнером, переправиться; 2-й выполняет то же самое.

Команды по одному переправляются на противоположную сторону (передача эстафеты хлопком по руке).

С мячом

Мяч можно держать двумя руками:

- а) над головой;
- б) за головой;
- в) за спиной;
- г) на плече и др.

Вести мяч ногой; катить мяч одной или двумя руками.

Отбивать мяч одной или двумя руками.

Нести мяч, стукнуть в обруч.

В каждом обруче стукнуть мячом.

- а) вести мяч ногой;
- б) катить между предметами.

«Меткий стрелок» (от линии бросить мяч в обруч – дополнительное очко, подобрать мяч и назад бегом, передать его).

Мяч зажимается двумя эстафетными палочками, гимнастическими палками.

Бег с тремя (четырьмя, пятью) мячами (можно применять много других предметов).

- а) мяч зажимается между ступнями ног;
- б) между коленей (выполнять бег или прыжки).

Забить мяч в ворота ногой или рукой, затем взять мяч, назад – бег с мячом.

Бежать или катить мяч по узкому коридору, можно по скамейке.

С гимнастической палкой

Изображение пловца на лодке. В полуприседе или в приседе, взявшись за конец или середину.

«Велогонщик» или «конник-спортсмен» (палку держать между ног за конец или середину).

Палку держать вертикально одной рукой.

Держать палку:

- а) за спиной;
- б) за головой;
- в) на плече;
- г) перед грудью.

С отмериванием отрезка длиной палки (расстояние до фишки).

С обручем

Катить обруч (можно между предметами).

Добежать до обруча, пролезть через него (можно сделать препятствия).

Держать обруч:

а) над головой;

б) перед собой;

в) за спиной;

г) бег в обруче;

д) на поясе;

е) одной рукой.

Пробежать через обручи.

Бег «змейкой» и пролезть через обручи.

Со скакалкой

Прыгать через скакалку с продвижением вперед (вращать одной рукой сбоку).

Бег со скакалкой.

Добежать до скакалки, сделать определенное движение.

Со скамейкой

Преодоление скамейки как препятствия:

а) с опорой на руки;

б) на коленях с опорой на руки (разными способами);

в) на животе с подтягиванием рук.

– прыжки через скамейку;

– прыжки на скамейку и соскок;

– бег по скамейкам и через них.

С квадратами из линолеума

Бег между препятствий; бег или прыжки по «кочкам» (на одной, на двух ногах; расположение «квадратов» по усмотрению учителя).

Размещение «квадратов» на одной линии. Прыжки, назад – бег между препятствий.

Преодоление расстояния с помощью двух «квадратов».

В каждый «квадрат» или обруч нужно положить кубики или другие предметы; 2-й участник должен собрать их и т.д.

1-й участник должен собрать предметы, находящиеся в обруче или за чертой, передать 2-му – он должен вернуть в и.п. и т.д.

Участник должен добежать до «квадрата» или обруча, стукнуть эстафетной палочкой определенное количество раз.

Участник должен стукнуть определенное количество раз в каждом «квадрате» палочкой.

С клюшкой

Вести клюшкой теннисный мяч или малый мяч между препятствиями (расположение препятствий см. в эстафетах №№ 68, 69).

Вести по узкому коридору (отметить мелом или двумя шнурами).

Вести мяч клюшкой, загнать мяч в лунку – ограниченное место; назад – бег (мяч и клюшку нести в руках).

В колоннах

Ведущий должен передать мяч 1-му участнику, тот возвращает и приседает, затем ведущий передает 2-му и т.д. до последнего; замыкающий передает и встает предпоследним, пока не встанут все.

Мяч передавать над головой до последнего, замыкающий встает впереди колонны и т.д.

Передача мяча в колоннах: 1-й передает мяч 2-му, тот передает мяч назад и уходит в конец колонны и т.д. до и.п.

Катить мяч под ногами, передача мяча под ногами (см. эстафету № 79).

Передача мяча с боку, правого или левого: 1-й – с правого, 2-й – с левого и т.д.

В шеренгах и колоннах

Две шеренги лицом друг к другу; передача мяча партнерам впереди себя; передача за спиной.

Передача мяча впереди через одного участника.

Участники становятся в 2 шеренги на определенном расстоянии; 1-й бежит с мячом (может катить мяч или отбивать) между участниками команды до последнего; мяч передают до направляющего и т.д., пока 1-й не встанет на свое место.

Составление «паровозика» (1-й берет 2-го за руки и т.д., пока вся команда не перебежит линию финиша).

Бег в наклонах:

- а) одну руку вперед, другую через плечо;
- б) правую руку вперед, левую руку через правый бок;
- в) руки на плечи партнерам;
- г) руки на пояс;
- д) держась за руки (одну назад, другую вперед).

«Вьюн»: 1-й делает поворот, 2-й берется за его пояс и поворачивается, затем 3-й за 2-го и т.д., пока вся команда не выполнит поворот.

Игроки передают мяч ученикам встречной колонны, после передачи бегут в конец своей колонны.

1-ые передают мяч водящим и бегут на их места, пока те передают 2-ым и бегут в конец колонны и т.д.

Игроки передают мяч ученикам встречной колонны и бегут в конец колонны; они выполняют то же самое с другой стороны.

С преодолением препятствий

Через 1-ю скакалку нужно перелезть, под 2-ю пролезть; назад - то же самое.

«Мышеловка»: участники должны пролезть под скакалками.

Пройти по скакалке, натянутой на полу, с различным положением рук (по усмотрению учителя).

С учетом инвентаря, его количества и размера площадки учитель составляет полосу препятствий по своему усмотрению.

Эстафеты в кругах

«Вызов номеров». Учитель называет любой номер, ученики под этими номерами должны обежать свою команду с внешней стороны, забежать в «ворота» (где вышел), поднять мяч вверх.

«Вызов номеров». В двух колоннах (в любых простых или комбинированных эстафетах).

В двух командах количество участников должно быть одинаково.

Ученики стоят спиной к ведущему, который находится с мячом в кругу.

Учитель называет любой номер ученика, ведущий дает ему мяч, тот возвращает и поднимает мяч вверх.

«Мяч по кругу»:

а) мяч передавать партнеру справа (слева); мяч, сделав круг, доходит до 1-го, тот поднимает его вверх;

б) можно катить по полу.

Мяч через одного в любую сторону. Если количество учеников четное, то эстафету проводить 2 раза и начинать со 2-го (ведущий, получивший мяч, поднимает его вверх).

Веселые эстафеты

Бег в бумажной кепке (руками не держать); бег по газетам.

Бег с зажженной свечой (если свеча потухает, то команда считается проигравшей).

«Бег кота в сапогах» (лыжные ботинки большого размера); бег в «корзинках» из линолеума.

Бег с теннисной ракеткой (можно для бадминтона) и мячом на ней (можно подбрасывать).

Быстрые эстафеты

«Быстрый автограф»: нужно подбежать и быстро написать свое имя.

«Реши пример»: на стуле лежит карточка с заданиями (например, $5 - * = 3$ – каждый ученик решает один пример).

Начальное слово, например, «стол» (последняя буква – начало 2-го) – «лицо» и т.д.

Методическое обеспечение

Одним из неперенных условий успешной реализации является разнообразие форм и видов работы, которые способствуют развитию физических качеств дошкольников, ставя их в позицию активных участников. С целью создания условий для самореализации детей используется:

- включение в занятия соревновательных элементов, стимулирующих инициативу и активность детей;
- создание благоприятных диалоговых социально-психологических условий для свободного межличностного общения;
- моральное поощрение инициативы и организаторских способностей;
- продуманное сочетание индивидуальных, групповых и коллективных форм деятельности;
- регулирование активности и отдыха (расслабления).

При реализации данной программы применяются разнообразные формы и методы работы.

Методы:

1. Словесные методы: рассказ, беседа, объяснение.
2. Наглядные методы: использование оборудования спортивного зала: нестандартное оборудование («мышеловки», кочки, бревна и т.д.); просмотр фотографий, плакатов, рисунков.
3. Практические методы: соревнования, походы. Методы контроля: диагностика.

Формы:

1. практические занятия
2. беседы
3. игровые программы
4. спортивные тренировки
5. соревнования

Большинство игровых упражнений выполняется коллективно. Все они строятся согласно нескольким принципам:

- игрового самочувствия;
- от простого к сложному;
- от элементарного фантазирования к созданию образа.

Существует большое разнообразие упражнений эстафетного характера, благодаря чему педагог может подбирать и варьировать их по своему усмотрению.

Методы организации подвижных игр. Эстафеты может быть эффективным только в том случае, если упражнения, закрепляемые в них, достаточно хорошо изучены. Поэтому сначала нужно давать задания на

правильность и точность выполнения упражнений, на меньшее количество ошибок и только в последующем - кто быстрее и кто больше выполнит упражнение. В организации эстафет применяются **соревновательный** метод физического воспитания. данный метод предполагает системное использование игровых, соревновательных упражнений, отличающихся наибольшей привлекательностью для дошкольников. **Соревновательный метод** помогает формированию психологического стереотипа, адекватного соревновательным условиям, и способствует формированию морально-волевых качеств.

Список литературы

- 1.Биркина Е. Н. Энциклопедия спорта.- М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2002.-368 с., илл.
- 2.Гуревич И. А. 300 соревновательно- игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие.-2-е изд., стереотипное - Мн.: Высшая школа, 1994.-319 стр.: ил.
3. Коротков И.М. «Подвижные игры в школе» -Москва, «Просвещение» 1979 г.
4. Литвинова М.Ф. «Русские народные подвижные игры» - Москва, «Просвещение» 1986 г.
- 5.Стригоцкая О. А. Веселые упражнения и подвижные игры / О. А. Стригоцкая // Начальная школа. - 2010. - N 11. - С. 70-72.
6. Чертанова Т.Эстафеты в школе: 1000 вариантов /Т.Чертанова// Спорт в школе – 2007. - № 7, 8.

