

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 3 «Воробушек»

Принята на заседании
педагогического совета №1
Протокол №1 от 30.08.2024



Утверждена приказом заведующего
Региной Т.В
№ 246 от 30.08.2024

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Подвижные игры»**

Возраст обучающихся: 2- 4 года

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель: Вологжанина Полина Вячеславовна, инструктор по физической культуре МДОУ "Детский сад №3 "Воробушек"

Вологда 2025 г.

Содержание.

№	Тема	Страницы
1	<i>Целевой раздел</i>	3
1.1	Пояснительная записка. Направленность программы	3
1.2	Актуальность	3
1.3	Новизна	4
1.4	Педагогическая целесообразность	4
1.5	Цель и задачи	4
1.6	Принципы реализации программы	5
1.7	Отличительные особенности программы	5
1.8	Возраст обучающихся	5
1.9	Сроки реализации	6
1.10	Ожидаемый результат	6
2	<i>Содержательный раздел</i>	6
2.1	Календарно – учебный график	6
2.2	Учебный план	7
2.3	Календарно- тематическое планирование	7
2.4	Методы и приемы оценивания	10
3	<i>Организационный раздел</i>	10
3.1	Формы и режим занятий	10
3.2	Формы подведения итогов	10
3.3	Материально-технические условия	10
3.4	Требования к педагогическим работникам	11
4	Список литературы	12

1.Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка. Направленность программы.

Физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в игровой деятельности, и повседневной жизни детей.

Игра - самая любимая и естественная деятельность младших дошкольников, отвечающая их жизненно важным потребностям. Игра занимает важнейшее место в жизни малыша и является главным средством воспитания и оздоровления. Подвижные игры благоприятно влияют на весь организм ребёнка в целом. Радость и удовольствие сопровождают интересную, активную и доступную для ребёнка игру, она захватывает малыша, оказывая положительное влияние на общее физическое и умственное развитие.

Играя, ребёнок удовлетворяет свою потребность в движениях и одновременно с этим повторяет уже освоенный материал. Подвижные игры проводятся ежедневно в группе или на прогулке в зависимости от погодных условий. При активной деятельности детей на воздухе усиливается работа сердца и лёгких. Это оказывает благоприятное влияние на общее состояние детей: улучшается нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

С помощью подвижных сюжетных игр малыши легче проходят адаптацию в детском саду, учатся действовать по словесной инструкции взрослого. У них появляется интерес к занятиям, которые вызывают положительные эмоции, радостное настроение.

Подвижные игры создают благоприятные условия для развёртывания активной двигательной деятельности.

1.2 Актуальность.

Актуальность данной программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного

возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий стремятся достигнуть определённой заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности они всесторонне влияют на организм и личность способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

1.3 Новизна.

Новизна программы заключается в том, что она предусматривает более обширное изучение подвижных игр.

1.4 Педагогическая целесообразность.

Занятия построены на основных педагогических принципах:

- Доступности (от простого к сложному)
- Систематичности и последовательности
- Дифференцированного подхода к занимающимся
- Гибкости и динамичности раздела в программе обеспечивающего

разностороннее развитие занимающихся

- Учёт требований гигиены и охраны труда
- Учёт возможностей интересов и способностей занимающихся
- Принцип разнообразия форм обучения
- Принцип учёта индивидуальных особенностей учащихся

1.5 Цель и задачи.

Цель: повышение двигательной активности детей, развитие физических качеств, укрепление здоровья, развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр.

Задачи:

- удовлетворение потребности детского организма в движениях;
- снижение тяжести адаптации детей к дошкольному учреждению;
- развитие двигательных, скоростно-силовых качеств, общей

выносливости;

- развивать глазомер и силу рук; укреплять у детей силу мышц рук и туловища.

Таким образом, оптимальное использование подвижных игр (физических упражнений) приводит к ослаблению стресса и напряжения детского организма, улучшает физическую, психическую и интеллектуальную работоспособность детей.

1.6 Принципы реализации программы.

- Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ.
- Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.
- Систематичность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.
- Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
- Индивидуально-дифференциальный подход. Учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.
- Принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок. Постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе тренировок. Однако, для улучшения возможностей необходим «отдых».
- Вариативность. Варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека.

1.7 Отличительные особенности программы.

Отличительная особенность программы в сравнении с близкими по тематике программами заключается в применении разнообразных подвижных игр в процессе занятий.

1.8 Возраст обучающихся.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы - младшая группа (2 - 4 года)

1.9 Сроки реализации.

Занятия проводятся с сентября по май. Срок обучения 1 год. Продолжительность одного занятия 15 минут. В неделю проводится 2 занятия, в месяц 8 занятий, в год 72 занятия.

1.10 Ожидаемый результат.

Прогнозируемые результаты основаны на приобретении первоначальных знаний. Умений и навыков физической культуры с помощью подвижных игр, теоретической и практической подготовке детей, первоначальной сформированности основных физических качеств. На данном этапе осуществляется знакомство с информацией о физической культуре и спорту, выявляются способные и желающие в дальнейшем заниматься спортивными играми детей в спортивных объединениях, формируются навыки самостоятельной деятельности детей.

Критерии оценки прогнозируемых результатов заключаются в успешном усвоении разделов программы, стабильности состава детей, посещаемости ими занятий, первоначальном уровне теоретических знаний, практических умений и навыков при освоение подвижных игр.

2. Содержательный раздел

2.1 Календарно-учебный график.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы							
1 полугодие			2 полугодие			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов
01.09 – 31.12.2024	17	8	09.01 – 31.05.2025	19	10	36	18
Сроки организации промежуточного контроля						Формы контроля	
19.12.2024 – 23.12.2024			15.05.2025 – 19.05.2025				

2.1 Учебный план.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов
1	Игры и игровые упражнения с бегом	3
2	Игры и игровые упражнения с прыжками.	3
3	Игры и игровые упражнения на метание.	3
4	Игры и игровые упражнения на равновесие.	3
5	Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве.	3
6	Игровые упражнения в ползании и лазанье.	3
	Всего	18 часов

2.2 Календарно-тематическое планирование.

Сентябрь					
	Занятие	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Тема занятия	1	«Прокатите мяч», «Полетели птички»	«Пройди по дорожке», «Поезд»	«Пройди через ручеёк», «Кошки и мышки».	«Догони мяч», «Солнышко и дождик».
Тема занятия	2	«Догони мяч», «Солнышко и дождик».	«По ровненькой дорожке», «Поезд».	«Солнышко и дождик», «Найди свой домик».	«Бегите ко мне», «Наседка и цыплята».
Октябрь					
	Занятие	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Тема занятия	1	«Пройди по дорожке», «Котята и щенята».	«Карусель», «Кто дальше бросит».	«Догони мяч», «Зайка беленький сидит».	«Воробышки и автомобиль», «Доползи до погремушки».

Тема занятия	2	«Не боимся мы кота», «Обойди прыжками».	«Докати мяч», «Птички и кошка».	«Схвати змею за хвост», «Поймай комара».	«Самолёты», «Прыгуны».
Ноябрь					
	Занятие	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Тема занятия	1	«Пузырь», «Догони мяч»,	«Птички летают», «Зайка серый умывается».	«Солнышко и дождик», «Жуки».	«Птички в гнёздышках», «Перепрыгивание через ручеёк».
Тема занятия	2	«Кто дальше бросит», «Карусель».	«Весёлые пингвины», «Снежинки и ветер».	«Лошадки», «Где звенит колокольчик?».	«У медведя во бору», «Угадай кто кричит».
Декабрь					
	Занятие	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Тема занятия	1	«Попади в ворота», «Где звенит».	«Самолёты», «Кто тише?».	«Пройди через ручек», «Курочка-хохлатка».	«Лови-бросай», «Весёлые зайчишки».
Тема занятия	2	«Найди свой домик», «Поймай снежинку».	«По кочкам через болото», «Птички в гнёздышках».	«Кто дальше бросит», «Карусель».	«Где спрятано», «Попади в цель».
Январь					
	Занятие	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Тема занятия	1	«Птички в гнёздышках», «Кто тише», «Перепрыгни через ручеёк».	«Целься вернее», «Зайка беленький сидит», «Догони мяч».	«Найди себе пару», «Птички в гнёздышке», «Догони меня».	«Жуки», «Кто тише», «Пузырь».

Тема занятия	2	«Наседка и цыплята», «Воробышки и автомобиль».	«Прокати мяч и догони его», «Прыжки из обруча в обруч», «Найди свой домик».	«Поезд», «Беги ко мне», «Жуки», «Котята».	«Кролики», «Найди свой домик», «Игра с мячом»
Февраль					
	Занятие	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Тема занятия	1	«Птички в гнёздышке», «Самолёт», «По ровненькой дорожке».	«Мой весёлый звонкий мяч», «Доползи до погремушки».	«Карусель», «По узенькой дорожке»	«Пузырь», «Птички в гнёздышке».
Тема занятия	2	«Наседка и цыплята», «Кролики»	«Поймай снежинку», «Найди вой цвет»	«Лягушки», «Добеги до кегли»	«Трамвай», «Птички и птенчики»
Март					
	Занятие	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Тема занятия	1	«Догони меня», «Проползи между кеглями»	«Найди свой домик», «Прокати по узенькой дорожке»	«Пузырь», «Мой весёлый звонкий мяч»	«Кошка и птички», «Карусель», «Поймай снежинку»
Тема занятия	2	«Воробышки и автомобиль», «По ровненькой дорожке»	«Найди свой цвет», «Трамвай»	«Наседка и цыплята», «Схвати змею за хвост»	«Найди свой домик», «Птички в домиках»
Апрель					
	Занятие	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя

Тема занятия	1	«Кошка и мышки», «Поезд»	«Наседка и цыплята», «Мой весёлый звонкий мяч»	«Солнышко и дождик». «Кто тише», «Пузырь»	«Птички в гнёздышках», «Принеси мяч»
Тема занятия	2	«Воробышки и кот», «Сбей кеглю»»	«Снежная карусель», «Кто быстрее допрыгнет до...»	«Поймай комара», «Лягушка», «Найди свой цвет»	«Где цыплёнок?», «Кролики»
Май					
	Занятие	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Тема занятия	1	«Поймай комара», «Карусель»-упражнение с верёвочкой.	«Мяч по дорожке», «Птички в гнёздышках»	«Куручка— хохлатка», «Кошки и мышки»	«Солнышко и дождик», «Мой весёлый, звонкий мяч»
Тема занятия	2	«Найди свой цвет», «Наседка и цыплята»	«Трамвай». «Мы топали ногами»	«Солнышко и дождик», «Путешествие поездом»	«По ровненькой дорожке», «Кролики»

2.3 Методы и приёмы оценивания.

Результатом работы кружка является организация разнообразных подвижных игр, интересного организованного досуга детей в детском саду.

3. Организационный раздел

3.1 Формы и режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю, длительность одного занятия 15 минут. Программа рассчитана на 1 год обучения.

Программа реализуется посредством игрового и соревновательного метода. Групповой и игровой формы работы.

3.2 Формы подведения итогов.

Вопросы по пройденным подвижным играм.

3.3 Материально технические условия.

Занятия проводятся в спортивном зале.

Материально-техническое-обеспечение программы:

Технические средства обучения:

1. Музыкальный центр.
2. Аудиозаписи.

Оборудование:

3. Мячи разного диаметра.
4. Скакалки.
5. Гимнастические маты.
6. Кубики.
7. Кегли.
8. Обручи.
9. Свисток.
10. Скамейка гимнастическая.
11. Фишки.
12. Гимнастические палки.

3.4 Требования к педагогическим работникам.

Обязанности инструктора по физической культуре при проведении занятий:

- Проводит работу по обучению детей в соответствии с программой.
- Оказывает помощь детям при овладении навыками и техникой выполнения упражнения, формирует их нравственно-волевые качества, обеспечивает полную безопасность детей, не допуская их переутомления и переохлаждения при проведении физкультурных мероприятий.
- Постоянно следит за соблюдением санитарно-гигиенических норм и состоянием оборудования, пособий и помещения, в котором проводятся занятия.
- Организует работу кружка или спортивной секций.
- Отвечает за жизнь и здоровье детей во время работы с ними.

- Организует учет успеваемости и посещаемости занятий обучающимися.

- Внедряет наиболее эффективные формы, методы и средства физического воспитания обучающихся, обеспечивает контроль за состоянием их здоровья и физическим развитием в течение всего периода обучения.

Инструктор по физической культуре для проведения занятий должен знать:

- Основы педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания.

- Правила охраны жизни и здоровья обучающихся.

- Методику проведения занятий на спортивных сооружениях и снарядах.

- Современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения.

- Реализации компетентного подхода.

- Методы установления контакта с обучающимися разного возраста, их родителями, педагогическими работниками.

- Правила по охране труда и пожарной безопасности.

4. Список литературы

1. Гайдай Е. П. Москва «АРКТИ» 2000г. «Игры, забавы, развлечения».

2. Голубева Л. Г. Москва «Просвещение» 2003г. «Растём здоровыми».

3. Ионова А. Н. Москва «Экзамен» 2010г. «Играем, гуляем, развиваем».

4. Казак О.Н. Москва «АРКТИ» 2000г. «Большая книга игр для детей от 3 до 7 лет.

5. Кенеман А. В. Санкт-Петербург «Детство» 2000г. «Народные подвижные игры для детей».

6. Литвинова О. М. Санкт-Петербург «КАРО» 2006г. «Физкультурные занятия в детском саду».
7. Муравьева В. А. Москва «АЙРИС» 2004г. «Воспитание физических качеств».
8. Патрикеева А.Ю. Москва «ВАКО»2007г. «Подвижные игры».
9. Пензулаева Л, И. Москва «Просвещение» 1985г. «Физкультурные занятия с детьми 4-5 и 3-4 лет»,
10. Щербак А.П. Москва «Просвещение» 2008г. «Тематические физкультурные занятия».