

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 83»

Рассмотрена на педагогическом совете  
МАДОУ «Детский сад № 83»  
(протокол № 1 от «31» августа 2021 г.)

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 83»  
И. Г. Мальчук  
08 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**«Игры с элементами спорта»**

Автор – составитель программы:  
Гусарина А.Ю.  
Возраст обучающихся: 5-8 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Педагог дополнительного образования:  
Гусарина Анна Юрьевна

Великий Новгород

2021 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Программа «Игры с элементами спорта» имеет **физкультурно - спортивную направленность, ознакомительного уровня** и разработана на основе авторской программы Вавиловой Л.Н., Новичковой Л.В.

Данная программа оформлена в соответствии с Приказом Минпросвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 9 ноября 2018 г. №196».

Все чаще можно встретить во дворе скучающих, равнодушных к спортивным и подвижным играм, слабых и неумелых мальчишек и девчонок. Многие ребята перестали выходить играть во двор, отдавая предпочтение малоподвижным видам деятельности.

Это вызывает озабоченность педагогов и врачей: мало, очень мало двигаются дети! А для ребенка малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического и интеллектуального развития. Это и послужило целью моей работы. Именно в подвижных играх ребенок получает уникальную возможность максимально проявить собственную активность и творчество, ликвидировать дефицит движения, реализовать и утвердить себя, получить массу радостных эмоций и переживаний.

Игры с элементами спорта требуют от детей большей самостоятельности, быстроты, ловкости движений, ориентировки в пространстве.

У детей 5 - 8 лет пробуждается больше интерес к спортивным играм.

**ПЕДАГОГИЧЕСАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ** данной программы обусловлена тем, что элементарные обще развивающие движения являются основополагающими.

Данная программа является наиболее **актуальной** на сегодняшний момент. Она составлена с учетом рекомендаций по возрастной физиологии, психологии, педагогике, спортивной медицине. В нее включены движения на развитие координации движений, глазомера, а так же для формирования правильной осанки и стопы.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:** развивать двигательную активность и творчество

### ОБЩИЕ ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

#### *Обучающие:*

- Сформировать технические навыки элементарных игровых движений от самых простых до более сложных;
- Соблюдение точных правил игр;
- Научить переживать отрицательные эмоции (проигрыш);
- Освоить технику метания;

#### *Развивающие:*

- Содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья дошкольников;
- Формирование правильной осанки;
- Развитие гибкости, ловкости, координации движений;
- Развитие интереса к спортивным играм;

#### *Воспитательные:*

- Воспитание высоких волевых качеств (преодоление трудностей, умение добиваться поставленной цели);

- Воспитание морально – этических качеств (уважение друг к другу, умение радоваться успехам других, взаимопомощи)

**ОТЛИЧИТЕЛЬНОЙ ОСОБЕННОСТЬЮ ПРОГРАММЫ** является то, что в нее включены упражнения на формирование правильной осанки и упражнения для профилактики плоскостопия. Данные изменения обусловлены необходимостью введения таких упражнений возрастной физиологией детей.

**ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ** участвующих в реализации данной программы 5 - 8 лет.

**СРОКИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:** программа рассчитана на 1 учебный год

**РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ:** 1 раз в неделю в соответствии с нормами СанПиН (25 мин.)

**КОЛИЧЕСТВО УЧАЩИХСЯ В ГРУППЕ:** 10-13 человек

**ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ:** групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к учащимся, т.к. в связи с их индивидуальными способностями, результативность в обучении может быть различной.

**Ожидаемый результат и способы определения результативности.**

По окончании 1 года обучения занимающийся должен **знать:**

- правила поведения на занятиях;
- правила изучаемых игр и их историю;
- значение занятий для здоровья обучающихся;

Занимающийся должен **уметь:**

- демонстрировать элементы игры;
- уметь играть в команде;

**Формами подведения итогов реализации** данной программы являются:

- Диагностика уровня сформированности знаний по теории программы.
- Открытые занятия для родителей.
- Соревнования между группами.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название темы	Количество часов		
		Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Теоретическая подготовка. Вводное занятие. Гигиена занимающихся. Техника безопасности.	1	1	0
2	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Легкая атлетика. Упражнения для развития силы и быстроты. Упражнения для развития прыгучести и ловкости. Игры	5	0	5
3	Игровая подготовка Элементы игры. Соревнования.	26	4,4	21,6

<b>Итого</b>	<b>32</b>	<b>5,4</b>	<b>26,6</b>
--------------	-----------	------------	-------------

**Календарный учебный график обучения.**

<i>№ недели</i>	<i>Количество часов теории</i>	<i>Количество часов практики</i>
1	1	0
2	0	1
3	0	1
4	0	1
5	0	1
6	0	1
7	0,5	0,5
8	0,2	0,8
9	0,2	0,8
10	0,2	0,8
11	0,2	0,8
12	0	1
13	0	1
14	Каникулы зимние	
15	0,5	0,5
16	0,2	0,8
17	0,2	0,8
18	0,2	0,8
19	0	1
20	0	1
21	0	1
22	0,5	0,5
23	0	1
24	0	1
25	0,2	0,8
26	0,2	0,8
27	0	1
28	0,5	0,5
29	0,2	0,8
30	0,2	0,8
31	0,2	0,8
32	0	1
33	0	1
<b>ИТОГО:</b>	<b>5,4</b>	<b>26,6</b>

*Начало занятий по мере комплектования групп - октябрь, окончание - май*

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

- 1. Вводное занятие.** История возникновения и развития игр. Значение игр для здоровья занимающихся.
- 2. Гигиена занимающихся.** Гигиена одежды и обуви. Понятие о спортивной форме. Гигиенические мероприятия после занятий.
- 3. Техника безопасности.** Профилактика травматизма. Правила поведения на занятиях. Предупреждение травм.

## **Раздел 2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **1 Строевые упражнения**

- стойки, повороты
- построение перестроение: в одну шеренгу, в круг, в две шеренги.
- размыкание и смыкание приставными шагами
- ходьба и бег: на носках, высоко поднимая согнутую ногу, в полуприсяде, выпадами.

### **2 Лёгкая атлетика**

- ходьба с изменением темпа
- чередование ходьбы и бега
- ходьба выпадами
- бег с преодолением препятствий
- прыжки в длину с места

### **3 Упражнения для развития силы и быстроты**

- упражнения на пресс «щучка»
- наклоны повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений
- отжимание в упоре лёжа на коленях
- упражнение на силу мышц спины «лодочка»
- упражнение для профилактики плоскостопия

### **4 Упражнения для развития прыгучести и ловкости**

- прыжки вверх
- прыжки из глубокого приседа

### **5 Игры**

- «Бросай - не зевай»,
- «Прыг-скок»,
- «Детки и кот»,
- «Футбол мешочком»,
- «Ловишки»,
- «Невод» и т. д.

## **Раздел 3. ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА**

### **1 «Городки»**

- отработка элементарных действий с битой
- разучивание фигур
- формирование правильного броска

### **2 «Хоккей»**

- вождение клюшки не отрывая от поверхности
- останавливать шайбу клюшкой
- закреплять передачу шайбы в парах

### **3 «Баскетбол»**

- катание мяча
- бросание, ловля
- забрасывание

- ведение мяча

## **2 «Футбол»**

- ведение мяча
- удар по воротам
- передача
- остановка мяча

### **Материально техническое обеспечение**

- ✓ ворота
- ✓ клюшки
- ✓ мячи
- ✓ кольца баскетбольные
- ✓ городки

### **Методическое обеспечение**

- картотека игр и упражнений
- библиотека для педагога
- библиотека для родителей
- выставочные стенды
- музей футбола

## Структура содержания программы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы аттестации (контроля)
<b>1. Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>					
1.1	Теоретическая подготовка. Вводное занятие. Гигиена занимающихся. Техника безопасности.	<b>1</b>	1	0	Беседа, опрос
	Итог:	<b>1</b>	1	0	
<b>2. Раздел 2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>					
2.1	Строевые упражнения.	<b>1</b>	0	1	
2.2	Легкая атлетика	<b>1</b>	0	1	
2.3	Упражнения для развития силы и быстроты.	<b>1</b>	0	1	
2.4	Упражнения для развития прыгучести и ловкости.	<b>1</b>	0	1	
2.5	Подвижные игры.	<b>1</b>	0	1	Игры - соревнования
	Итог:	<b>5</b>	0	5	
<b>3. Раздел 3. ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА. ГОРОДКИ</b>					
3.1	Знакомство с историей возникновения игры «Городки». Знакомство с битой, рюхой, фигурой. Техника безопасности при игре. ОФП. Элементарные упражнения с битой. Подвижная игра «Метатели»	<b>1</b>	0,5	0,5	
3.2	Работа с битой. Изучение фигур «забор» ОРУ (с битой). Подвижная игра.	<b>1</b>	0,2	0,8	
3.3	Городки, рюхи. Изучение фигуры «письмо» ОРУ (с битой). изучение правильного броска битой. Подвижная игра «Калечило – малечило»	<b>1</b>	0,2	0,8	
3.4	Построение городков, изучение фигуры «ворота». Отработка броска битой правой и левой рукой. П.И. «Метатели».	<b>1</b>	0,2	0,8	
3.5	Закрепления броска битой. Изучение фигуры «Пулеметное гнездо» ОРУ (с кубиком)	<b>1</b>	0,2	0,8	

3.6	Оценка уровня физической подготовленности в дальности броска. Игра по командам в «Городки»	1		1	Диагностика: прицел, бросок, равновесие.
3.7	Отработка правил игры в городки. Соревнование между командами	1		1	соревнование
	<b>Итого:</b>	<b>7</b>	1,3	5,7	
<b>ХОККЕЙ</b>					
3.8	Знакомство с игрой хоккей. Из истории хоккея. Познакомить с клюшкой, шайбой. Простые действия с ними. Техника безопасности при игре. ОРУ с клюшкой.	1	0,5	0,5	
3.9	Игровая площадка, инвентарь для игры в хоккей. ОРУ с клюшкой. Учить водить клюшку не отрывая ее от поверхности. Игра «кто быстрее»	1	0,2	0,8	
3.10	Простейшие правила игры в хоккей. ОРУ с клюшкой. Удар по неподвижной шайбе и остановка клюшкой. Подвижная игра «Ловкие обезьяны»	1	0,2	0,8	
3.11	Техника и тактика игры в хоккей. ОРУ в парах. Изучение передачи в парах. Подвижная игра «Невод».	1	0,2	0,8	
3.12	Повторение пройденного. Задачи игроков защитников и нападающих. ОРУ с клюшкой. Первые пробы игры в команде.	1		1	Диагностика: техника, глазомер, скорость)
3.13	ОРУ с клюшкой. Отработка приемов: удары по воротам с места, с разбегу, ведение шайб между предметами.	1		1	
3.14	Соревнование команд. Подведение итогов. Викторина	1		1	соревнование
	<b>Итого:</b>	<b>7</b>	1,1	5,9	
<b>БАСКЕТБОЛ</b>					
3.15	Знакомство с историей баскетбола. Познакомить в техникой безопасности. Элементарные действия с мячом.	1	0,5	0,5	
3.16	Метание набивного мяча, многообразные действия с мячом: катание, бросание. Перебрасывание в парах.	1		1	
3.17	Элементарные правила игры. ОРУ с мячом. Тренировка челночного бега. Подвижная игра « Охотники и утки»	1		1	Диагностика: ловкость,



					скорость
3.18	Отработка ведения мяча, ориентировка в пространстве. Подвижная игра « Займи свое место».	1	0,2	0,8	
3.19	Задачи защитников и нападающих. Работа с «лестницей координации». Метание мяча в цель 1-й и 2-я руками.	1	0,2	0,8	
3.20	Соревнование команд. Викторина.	1		1	Соревнования
	<b>Итого:</b>	<b>6</b>	0,9	5,1	
<b>ФУТБОЛ</b>					
3.21	Знакомство с игрой футбол. Из истории футбола. Техника безопасности при игре футбол. Элементарные действия с мячом	1	0,5	0,5	
	Знакомство с действиями нападающего. ОРУ с мячом. Удары по неподвижному мячу. Подвижная игра « Займи свое место».	1	0,2	0,8	
	Знакомство с действиями вратаря. Ору с мячом. Остановка движущего мяча ногой. Подвижная игра «Ловля обезьян».	1	0,2	0,8	
	Ведение мяча. Удар по воротам. Действия защитника в игре.	1	0,2	0,8	
	Развитие выносливости. ОРУ с мячом. Работа с лестницей координации. Подвижная игра «Ловкие обезьяны». Диагностика.	1		1	Диагностика: удары по воротам, по неподвижному мячу.
	Соревнование по футболу между командами.	1		1	
	<b>Итого:</b>	<b>6</b>	1,1	4,9	

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Вавилова Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать» М. 1983г
2. Волошина Л. Лукина Т. «Играем в футбол, журнал « Дошкольное воспитание» №4 2007г.
3. Волошина Л. Лукина Т. «Играем в хоккей, журнал « Дошкольное воспитание»№1 2003г.
4. Деркач А.А. «Творчество тренера» - М. физкультура и спорт 1982г.
5. Барышева Т. « Игры на воздухе» СПб: « Кристалл» «Корона принт» 1998г.
6. Ростов В.А. Ступкина М.О. «Оздоровительная аэробика» - М. Физкультура и спорт 2008г.
7. Новикова Е.Г. « Физкультура и спорт» Москва 2008г.
8. Кинеман А.В. Осокина Т.И. Детские подвижные народные игры,- М: «Просвещение» 1998г.
8. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет – М. Просвящение», 1998 г
9. Телага Е. «Энциклопедия физических упражнений» - М. Физкультура и спорт 1998 г.
10. Желобович «Футбол в детском саду, конспекты занятий» - М ООО «Скрипторий 2003», 2009 г.
11. Оськина И. Артеева А. «Школа Мяча» журнал «Обруч», №4 2009 г.
12. Каленская А. «ДОУ играет в футбол» журнал «Обруч» №2 2004 г.
13. «Играм в баскетбол» журнал «Ребенок в детском саду» №3 2001 г.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

1. Волошина Л.Н. Курилова Т.В. Программа «Играйте на здоровье»
2. Эриксон Э. «Детство и общество» - Спб: Университетская книга, 2007 г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575774

Владелец Мальчук Ирина Геннадиевна

Действителен с 31.05.2021 по 31.05.2022