

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
«Центр развития ребенка – детский сад № 110 «Красная шапочка»
(МДОУ «Центр развития ребенка – детский сад № 110 «Красная шапочка»)

Принято Педагогическим
советом
Протокол №1
от «13» сентября 2016 г.



Утверждено
Заведующим
Н.А. Букатовой
Приказ №104/3
от «14» сентября 2016 г.

Рабочая программа по модулю «Школа спорта»

Срок реализации: 1 го
Возраст детей: 4-7 (8) ле
Автор-разработчи
Петренко Светлана Агаевн
инструктор по физическойкультур

Петрозаводск, 2016 год

Пояснительная записка

Физическое воспитание ребёнка в условиях учреждений для детей дошкольного возраста является важной и ответственной задачей общественного воспитания, т.к. все дети, начиная с самого раннего возраста, должны расти здоровыми, крепкими, гармонически развитыми. Именно в дошкольном детстве формируется здоровье, общая выносливость, работоспособность, активная жизнедеятельность, качества необходимые для всестороннего гармонического развития личности.

Дошкольный возраст наиболее благоприятен для овладения элементарными жизненно необходимыми двигательными навыками. К моменту поступления в школу дети должны овладеть определённым запасом двигательных умений и навыков, которые позволят им адаптироваться к новым условиям, требованиям предъявляемым к учебной деятельности, помогут более успешно усваивать школьную программу не только на первых, но и на последующих этапах обучения. Проявления интереса к самостоятельным занятиям, физическими упражнениями и, в частности, всей физкультурно – спортивной деятельности.

Для решения цели физического воспитания детей дошкольного возраста, решаются основные задачи физического воспитания, которые должны решаться в комплексе и взаимосвязи с задачами умственного, нравственного, трудового и этического воспитания.

Цель программы: формирование у детей сознательного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой, овладение элементами легкой атлетики, гимнастики, навыками игры в баскетбол, волейбол-пионербол, футбол и разнообразными подвижными играми, а так же достижение гармонического развития учащихся в целом.

Основными задачами данной программы является:

-Укрепление здоровья ребёнка

- Достижение полноценного физического развития
- Формирование жизненно необходимых видов двигательных действий : ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, бросание, ловли и метания
- Формирование широкого круга игровых действий
- Развитие физических(двигательных качеств): ловкости , выносливости скоростно- силовых качеств
- Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в соблюдении здорового образа жизни.
- Овладение обучающимися основам техники и тактики современных игр ,последовательное повышение уровня освоения необходимых навыков.
- Приобретение обучающимися необходимых теоретических знаний по основам техники и тактики игры
- Развитие и совершенствование спортивно-силовых и двигательных качеств, осуществление общей физической и специальной физической подготовки детей.
- Воспитание необходимых черт личности детей: целеустремленности, настойчивости, выдержки, самообладания, дисциплины, трудолюбия, коллективизма.

Прогнозируемые результаты

- Развитие физических качеств – скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей – овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазание);
- Овладения основными элементами игры
- Формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании
- Умение выступать на соревнованиях
- Умение концентрации внимания на поставленной цели и достижение показателей, соответствующее по возрастной норме;

Формы подведения итогов

-Выполнение спортивных нормативов

-Контрольное упражнение

-Участие в соревнованиях

Содержание:

Общее количество часов данной рабочей программы составляет 64 часа. Занятия проводятся для детей с 4х до 7 (8) лет 2 раза в неделю продолжительностью 30 минут, образовательная нагрузка варьируется в зависимости от возраста обучающихся: 4-5 лет – 20 мин., 5-6 лет – 25 мин., 6-7(8) лет – 30 мин.

Лёгкая атлетика

Высокий и низкий старт, бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, с высоты до 40 см, в высоту, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель.

Гимнастика

Кувырки, перекаты, стойки, упражнения в висах и упорах, упражнения на равновесие, лазанье, ползание.

Баскетбол

Специальная подготовка. Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Ведение мяча правой и левой рукой по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, после ведения и остановки. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления.

Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими

мячами. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста: «Мяч среднему», «Мяч соседу», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки, «Попади в кольцо», «Гонка мяча», эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения.

Лыжная подготовка

Спуски, подъёмы, переступания, ступающий шаг, скользящий шаг, передвижения в строю, посадка лыжника, переноска лыж, зимние забавы.

Специфика проведения занятий: Проводится 2 занятия подряд с перерывом 10 мин. 1 занятие – инструктаж по технике безопасности, выполнение основных упражнений на месте без инвентаря, техника одевания спортивного инвентаря, спортивной одежды, 2 занятие – выполнение упражнений, движений в езде, уборка инвентаря.

Волейбол – пионербол

Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Футбол

Специальная подготовка. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу. Передачи мяча в парах. Остановка катящегося мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы, Эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнёру. Игра в футбол по упрощённым правилам (мини-футбол).

Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота». Гонка мячей», «Метко в цель», «Футбольный бильярд».

**Учебно-тематический план
(1ый год обучения)**

№ Заня тия	Тема занятия	Содержание	Задачи	Коли честв о часов
1	Лёгкая атлетика. Техника бега	Техника безопасности. Легкая атлетика: Техника бега, ОРУ с элементами Л/А	1.Обучить технике бега	1
2	Лёгкая атлетика. Метание, прыжок в длину с места	Бег с изменением направления, метание, прыжок в длину с места	1.Обучить технике метания и прыжку в длину с места	1
3	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места. Метание в цель	Бег с различными перемещениями. Прыжок в длину с места. Метание в цель	1.Обучение метанию и прыжку в длину с места	1
4	Лёгкая атлетика. Ускорения, прыжок в длину с места, метание	Бег с ускорением (короткие отрезки по сигналу), прыжок в длину с места. Метание.	1.Совершенство вание метания и прыжка в длину с места	1
5	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места метание	Бег с перемещением, дыхание, прыжок в длину с места. Метание	1.Совершенство вание метания и прыжка в длину с места	1

6	Лёгкая атлетика. Легкоатлетическ ие эстафеты	Спортландия – эстафета круговая с элементами Л/А	1.Закрепить пройденный материал	1
7	Лёгкая атлетика. Легкоатлетическ ие упражнения	Муравейник Л/А упражнения	1. 1.Закрепить пройденный материал	1
8	Лёгкая атлетика	Открытое занятие. Показательные выступления	1.Закрепить пройденный материал	1
9	Баскетбол. Работа с мячом	Работа с мячом. Элементы баскетбола	1. Обучить элементам баскетбола	1
10	Баскетбол. Футбол.	Элементы баскетбола. Элементы футбола.	1. Обучить элементам футбола и баскетбола	1
11	Баскетбол. Футбол	Элементы баскетбола. Боулинг. Элементы футбола	1. Обучить элементам футбола и баскетбола	1
12	Баскетбол. Футбол	Комплексное задание с мячом	1. Обучить элементам футбола и баскетбола	1
13	Баскетбол. Футбол	Комплексное задание с мячом	1. Обучить элементам футбола и баскетбола	1
14	Баскетбол. Футбол	Работа с мячом. Элементы баскетбола	1. Обучить элементам футбола и баскетбола	1

15	Баскетбол. Футбол	Комплексное задание с мячом	1. Обучить элементам футбола и баскетбола	1
16	Баскетбол. Футбол	Показательные выступления. Эстафеты с родителями	1.Закрепить пройденный материал	1
17	Пионербол. Футбол	Пионербол. Эстафеты футбол	1. Обучить элементам пионербола	1
18	Лыжный спорт	Лыжная подготовка	1.Обучить элементам лыжной подготовки	1
19	Лыжный спорт	Лыжная подготовка	1.Обучить элементам лыжной подготовки	1
20	Пионербол. Футбол	Спортзал«Игротека»Пионербол, футбол	1. Совершенствование пройденного материала	1
21	Лыжный спорт	Лыжи. Ступающий шаг	1.Обучить ступающему шагу	1

22	Лыжный спорт	Лыжи подъём лесенкой. Спуски. Посадка лыжника	1.Обучить элементам лыжной подготовки	1
23	Футбол. Пионербол	«Игротека» Футбол, пионербол	1. Закрепить пройденный материал	1
24	Лыжный спорт	Лыжи. Ступающий шаг, скользящий шаг	1.Обучить элементам лыжной подготовки	1
25	Футбол. Пионербол	Спортзал. Футбол, пионербол	1.Закрепить пройденный материал	1
26	Лыжный спорт	Лыжи. Подъём лесенкой ,спуски	1.Обучить элементам лыжной подготовки	1
27	Лыжный спорт	Конкурсная игровая программа	1. Закрепить пройденный материал	1
28	Лыжный спорт	Лыжи ступающий шаг. Скользкий шаг	1.Обучить элементам лыжной подготовки	1
29	Лыжный спорт	Спуски, подъёмы (лесенкой) Переноска лыж	1.Обучить элементам лыжной подготовки	1
30	Футбол. пионербол	Спортзал. Эстафеты игровая программа	1.Закрепить пройденный материал	1

31	Лыжная подготовка	Лыжи переноска, ступающий шаг	1.Закрепить пройденный материал	1
32	Лыжная подготовка	Скользящий шаг. Подъёмы спуски	1.Закрепить пройденный материал	1
33	Футбол. Пионербол	Спортзал. Муравейник	1.Закрепить пройденный материал	1
34	Лыжный спорт	Ступающий шаг, скользящий шаг. Лыжи: Перемещение в строю	1.Закрепить пройденный материал	1
35	Лыжный спорт	Спуски , подъёмы лесенкой лыжи	1.Закрепить пройденный материал	1
36	Гимнастика	Спортзал: «Игромания» Основы акробатики (гимнастика)	1.Закрепить пройденный материал	1
37	Лыжный спорт	Лыжи. Ступающий ,скользящий шаг	1.Закрепить пройденный материал	1
38	Лыжный спорт	Лыжи. Спуски, подъёмы, повороты	1.Закрепить пройденный материал	1
39	Гимнастика. Акробатика	Спортзал. Гимнастика, Акробатика	1.Закрепить пройденный материал	1
40	Футбол. Пионербол	Конкурсно – соревновательный этап: Игровая практика	1.Закрепить пройденный материал	1
41	Лыжный спорт	Лыжи. Скользящий, ступающий шаг	1.Закрепить пройденный материал	1

42	Лыжный спорт	Лыжи. Подъём лесенкой , ёлочкой, спуски , стойки лыжника	1.Закрепить пройденный материал	1
43	Лыжный спорт	Лыжные эстафеты	1.Закрепить пройденный материал	1
44	Лёгкая атлетика	Инструктаж по т/б.Разминка. Определение уровня подготовленности Бег 3x10,прыжок в длину с места	1.Донести до детей правила поведения при проведение занятия 2.Определить уровень подготовленности	1
45	Лёгкая атлетика. Высокий и низкий старт	Разминка. Показ и обучение детей технике высокому старту	1.Обучить детей технике высокого и низкого старта	1
46	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча на дальность и в цель, напрыгивание на скамейку	Разминка. Показ и обучение детей технике метанию малого мяча на дальность	1.Обучить детей технике метания малого мяча 2.Развитие меткости	1
47	Лёгкая атлетика. Бег с преодолением препятствий, прыжки с поворотом на 90,180 градусов, прыжки с высоты до 40см	Разминка. Прохождение препятствий, прыжок с высоты	1.Обучить детей правильному прохождению препятствий и прыжку с высоты	1

48	Гимнастика. Обучение кувырку вперед, стойке на лопатках	Инструктаж Т/Б. Разминка. Обучение кувырку вперед, стойке на лопатках.	1.Довести детям т/б при занятиях гимнастикой. 2.Обучить кувырку вперед, стойке на лопатках.	1
49	Гимнастика. Упражнения на равновесия, ползанье по скамье	Разминка. Выполнение упражнений на равновесие, ползанье по гимнастической скамейке	1.Развивать вестибулярный аппарат	1
50	Гимнастика. Кувырок назад	Разминка. Выполнение упражнений на равновесие. Показ , рассказ ,разучивание кувырка вперед	1.Обучитьтехнике выполнения кувырка назад	1
51	Гимнастика. Упражнения в висах, лазанье по гимнастическому комплексу	Разминка. Показ , рассказ, выполнение упражнений в висах, лазанье по гимнастическому комплексу	1.Обучить правильной технике выполнения	1
52	Баскетбол. Броски двумя руками от груди, передача, ловля мяча	Инструктаж Т/Б. Разминка. Рассказ, показ, выполнение техники передачи и ловли мяча.	1.Обучить правильной технике выполнения	1
53	Баскетбол. Передвижение баскетболиста ,передача мяча от плеча ,из за головы	Разминка. Рассказ, показ, выполнение передвижений, передачи и ловли мяча в баскетболе	1.Обучить правильной технике выполнения	1
54	Баскетбол. Бросок мяча в кольцо с места	Разминка. Рассказ, показ, выполнение броска с места мяча в баскетболе	1.Обучить правильной технике выполнения	1

55	Баскетбол. Передвижения и остановки баскетболиста	Разминка. Рассказ ,показ, выполнение передвижений в стойке баскетболиста, и передачи мяча	1. Обучить правильной технике выполнения	1
56	Волейбол. Передача мяча двумя руками различными способами, ловля мяча.	Разминка. Инструктаж Т/Б при занятиях волейболом. Рассказ, показ, выполнение передачи мяча	1.Обучить правильной технике выполнения	1
57	Волейбол. Передача мяча, ловля мяча с отскоком от стены	Разминка. Выполнение передачи и ловли мяча в парах, отскоком от стены	1.Совершенство вать ловлю и передачу мяча	1
58	Волейбол. Передвижения, в стойке волейболиста	Разминка. Выполнение передачи и ловли мяча в парах, обучение передвижению в стойке волейболиста	1.Совершенство вать ловлю и передачу мяча. 2.Обучить правильной стойке	1
59	Волейбол. Выполнение подачи	Разминка. Рассказ, показ, выполнение подачи в волейболе	1.Обучить подаче мяча	1
60	Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов	Инструктаж Т/Б при занятиях футболом. Разминка. Рассказ, показ, выполнение удара внутренней стороной стопы	1.Обучить правильной технике удара по мячу	1
61	Футбол. Передача мяча в парах, остановка катящегося мяча	Разминка. Рассказ, показ, выполнение передач и остановки мяча	1.Обучить передаче и остановке мяча	1

62	Футбол. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема по прямой	Разминка. Передача мяча. Рассказ, показ, выполнение ведение мяча	1.Обучить ведению мяча различными способами	1
63	Футбол. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек	Разминка. Ведение мяча, по прямой, по дуге, с остановками, обводкой фишек	1.Совершенство вать ведение и остановку мяча	1
64	Футбол. Удары по мячу внутренней частью стопы, подъемом	Разминка. Выполнение ударов по мячу.	1.Совершенство вать удары по мячу	1

Методы и приемы, используемые в программе

1.Словесные

- Рассказ
- Объяснение

2.Наглядные

- Жестовая инструкция
- Метод совместных действий
- Наблюдение

3.Практические

- Выполнение упражнений

Программно-методическое оснащение
Спортивное оборудование и инвентарь.

Корзина для инвентаря	3 шт.
Корзина для инвентаря пластмассовая (малая)	2шт.
Свисток	1 шт.

Гимнастическая лестница (высота 3 м, ширина 1-го пролета 95 см, расстояние между перекладинами 25 см)	4 пролета
Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 2,5 м)	2 шт.
Гимнастический мат	6 шт.
Палка гимнастическая (длина 50 см)	15 шт.
Скакалка детская (длина от 120-180 см)	6 шт.
Баскетбольные кольца	1 шт.
Кегли	30 шт.
Обруч пластиковый детский	
• средний	5 шт.
• малый	12 шт.
Конус для эстафет	2 шт.
Дуга для подлезания (малые)	6 шт.
Кубики пластмассовые	20 шт.
Цветные ленточки (длина 60 см)	10 шт.
Мячи:	
Баскетбольные	6 шт.
Резиновые (малые, средние, большие, легкие)	По 10шт
Ребристая дорожка (длина 150 см, ширина 20 см)	2 шт.
канат	1шт.
Лыжи детские (деревянные)	10 пары
Игра «Дартс»	1 шт.

Оборудование и инвентарь: Спортивный комплекс, скамейки, скакалки, гимнастические палки стойки, мячи (баскетбольные, резиновые – средние,

малые, футбольные, лёгкие надувные), массажные коврики, сухой бассейн, гимнастическая стенка, турник.

Литература

1. Железняк Ю. Д. Юный волейболист, Учебное пособие для тренеров. Москва. Физ-культура и спорт, 1988 год
2. Комбринский М.Е. Лёгкая атлетика: - учебник, издательство тесей, 2005 год
3. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.
4. [Электронный ресурс].-Режим доступа: <http://footballtricks.narod.ru/manual.html>
Электронный учебник по футболу - (Дата обращения -5.10.2016).
5. [Электронный ресурс].-Режим доступа: <http://www.toptest.ru/sport/5223-lyzhnaja-podgotovka-doshkolnikov.html> Лыжная подготовка дошкольников - (Дата обращения -5.10.2016).