

**Республика Карелия муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение Петрозаводского городского округа
«центр развития ребёнка» - детский сад №110 «Красная шапочка»
(МДОУ «Центр развития ребёнка» - детский сад №110
«Красная шапочка»).**

Принято Педагогически
Советом протокол №1
.....

Утверждено заведующей:
Букатовой Н.А.

От « »2017 г.

От « ».....2017

**Рабочая программа по модулю
«Школа спорта»**

Срок реализации:
Возраст детей:
Руководитель/ разработчик:
Виландас Максим Олегович,
Инструктор по физической
Культуре

Петрозаводск , 2017

Пояснительная записка

В «программе воспитания и обучения в детском саду» особое значение придаётся физическому воспитанию, которое строится на основе знаний о возрастных, индивидуальных психофизических особенностях дошкольника.

Физическое воспитание ребёнка в условиях учреждений для детей раннего и 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.

Этот 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: Является 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 гармоничного 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.

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 30 минут.

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(основы)

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.

ВОЛЕЙБОЛ-ПИОНЕРБОЛ

Специальная подготовка. 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.

Гандбол

Передачи, броски по воротам, ловля мяча, передвижение по площадке, передачи мяча в парах.

Учебно-тематический план

№ Заня тия	Тема занятия
1	Баскетбол
2	Баскетбол
3	Баскетбол
4	Баскетбол
5	Баскетбол
6	Баскетбол
7	Баскетбол

8	Баскетбол
9	Лёгкая атлетика
10	Лёгкая атлетика
11	Лёгкая атлетика
12	Лёгкая атлетика
13	Лёгкая атлетика
14	Лёгкая атлетика
15	Лёгкая атлетика
16	Лёгкая атлетика
17	Лёгкая атлетика
18	Лёгкая атлетика

19	Лёгкая атлетика
20	Лёгкая атлетика
21	Лёгкая атлетика
22	Лёгкая атлетика
23	Гимнастика
24	Гимнастика
25	Гимнастика
26	Гимнастика
27	Гимнастика
28	Гимнастика
29	Гимнастика
30	Гимнастика
31	Гимнастика
32	Лыжный спорт
33	Лыжный спорт
34	Лыжный спорт

35	Лыжный спорт
36	Лыжный спорт
37	Лыжный спорт
38	Лыжный спорт
39	Лыжный спорт
40	Лыжный спорт
41	Лыжный спорт
42	Лыжный спорт
43	Лыжный спорт
44	Лыжный спорт

45	Пионербол
46	Пионербол
47	Пионербол
48	Пионербол
49	Пионербол
50	Пионербол
51	Пионербол
52	Пионербол
53	Пионербол
54	Пионербол
55	Пионербол
56	Пионербол

57	Пионербол
58	Пионербол
59	Пионербол
60	Пионербол
61	Гандбол
62	Гандбол
63	Гандбол
64	Гандбол
65	Гандбол
66	Гандбол
67	Гандбол

68	Гандбол
69	Гандбол

Прогнозируемые результаты

- Развитие физических качеств – скоростных, силовых, гибкости, выносливости, координации;
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей – овладение основными двигательными режимами (бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье);
- 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

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

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://www.toptest.ru/sport/5223-lyzhnaja-podgotovka-doshkolnikov.html> Лыжная подготовка дошкольников - (Дата обращения - 25.08.2017).

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.