

**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, лазанье, 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. 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».

№ Заня тия	Тема занятия
1	Лёгкая атлетика. Техника бега
2	Лёгкая атлетика. Метание, прыжок в длину с места
3	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места. Метание в цель
4	Лёгкая атлетика. Ускорения, прыжок в длину с места, метание
5	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места метание
6	Лёгкая атлетика. Легкоатлетические эстафеты
7	Лёгкая атлетика. Легкоатлетические упражнения

8	Лёгкая атлетика
9	Баскетбол. Работа с мячом
10	Баскетбол. Футбол.
11	Баскетбол. Футбол
12	Баскетбол. Футбол
13	Баскетбол. Футбол
14	Баскетбол. Футбол
15	Баскетбол. Футбол
16	Баскетбол. Футбол
17	Пионербол. Футбол
18	Лыжный спорт
19	Лыжный спорт
20	Пионербол. Футбол

21	Лыжный спорт
22	Лыжный спорт
23	Футбол. Пионербол
24	Лыжный спорт
25	Футбол. Пионербол
26	Лыжный спорт
27	Лыжный спорт
28	Лыжный спорт
29	Лыжный спорт
30	Футбол. пионербол
31	Лыжная подготовка
32	Лыжная подготовка
33	Футбол. Пионербол
34	Лыжный спорт

35	Лыжный спорт
36	Гимнастика
37	Лыжный спорт
38	Лыжный спорт
39	Гимнастика. Акробатика
40	Футбол. Пионербол
41	Лыжный спорт
42	Лыжный спорт
43	Лыжный спорт
44	Лёгкая атлетика
45	Лёгкая атлетика. Высокий и низкий старт

46	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча на дальность и в цель, напрыгивание на скамейку
47	Лёгкая атлетика. Бег с преодолением препятствий, прыжки с поворотом на 90,180 градусов, прыжки с высоты до 40см
48	Гимнастика. Обучение кувырку вперед, стойке на лопатках
49	Гимнастика. Упражнения на равновесия, ползание по скамье
50	Гимнастика. Кувырок назад
51	Гимнастика. Упражнения в висах, лазание по гимнастическому комплексу
52	Баскетбол. Броски двумя руками от груди, передача, ловля мяча
53	Баскетбол. Передвижение баскетболиста ,передача мяча от плеча ,из за головы
54	Баскетбол. Бросок мяча в кольцо с места

55	Баскетбол. Передвижения и остановки баскетболиста
56	Волейбол. Передача мяча двумя руками различными способами, ловля мяча.
57	Волейбол. Передача мяча, ловля мяча с отскоком от стены
58	Волейбол. Передвижения, в стойке волейболиста
59	Волейбол. Выполнение подачи
60	Футбол. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов
61	Футбол. Передача мяча в парах, остановка катящегося мяча
62	Футбол. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой
63	Футбол. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек
64	Футбол. Удары по мячу внутренней частью стопы, подъемом

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://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).

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.