

Утверждаю
Директор ЧДОУ «УКЦ «Ступени»



Г.В. Никишина

01 августа 2023 года

**Рабочая модульная программа
«Игралочка»**

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы социально-гуманитарной направленности «Школа Незнайки»

Автор-составитель:

Жильцова Надежда Сергеевна,

педагог дополнительного образования
ЧДОУ «УКЦ «Ступени»

Омск, 2023

Оглавление

№ п/п	Наименование раздела	Стр.
1.	Пояснительная записка	3
2.	Тематическое планирование программы «Игралочка»	8
3.	Содержание рабочей модульной программы	9
4.	Планируемые результаты освоения Программы	14

1. Пояснительная записка

Рабочая модульная программа «Игралочка» дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы социально-гуманитарной направленности «Школа Незнайки» (далее Программа) **реализуется в течение 2 лет и предназначена для детей 5-7 лет.**

Программа учитывает основные идеи Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р), в том числе:

- понимание целей развития дополнительного образования детей как создание условий для самореализации и развития талантов детей, а также воспитание высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности;
- постановка задач дополнительного образования, среди которых: обновление содержания и методов обучения при реализации дополнительных общеобразовательных программ; расширение участия организаций негосударственного сектора в реализации данных программ; организация воспитательной деятельности на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей российского общества и государства; включение в дополнительные общеобразовательные программы по всем направленностям компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и навыков, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека;
- формулировка предназначения программ социально-гуманитарной направленности, обеспечивающих «создание условий для вовлечения детей в практику глобального, регионального и локального развития общества, развития культуры межнационального общения, лидерских качеств, финансовой, правовой и медиа-грамотности, предпринимательской деятельности, в том числе с применением игровых форматов и технологий, использования сетевых коммуникаций в реальной и виртуальной среде, формирования у обучающихся навыков, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека».

Важным условием нормального развития ребенка является обеспечение его двигательной активности – в этом заключается **актуальность данной Программы**. Именно двигательная активность, как основа жизнеобеспечения детского организма, оказывает влияние на рост и развитие нервно-психического состояния, функциональные возможности и работоспособность ребенка.

Отличительной особенностью данной Программы является то, что в основу подбора содержания программы и использования соответствующих педагогических приемов положены различные физические качества, которые необходимо развивать у детей дошкольного возраста, а основным методом и формой реализации данного содержания стала подвижная игра.

Программа построена с учетом следующих принципов:

1. Принцип непрерывности выражает основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Это один из важнейших принципов, обеспечивающих последовательность и преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Данный принцип обеспечивает развитие морфофункциональных свойств организма, которые развиваются и совершенствуются, подчиняясь «законам упражнения». Принцип непрерывности выражает закономерности построения физического воспитания как целостного процесса. Он тесно связан с

принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Сочетание высокой активности и отдыха в разных формах двигательной деятельности ребенка повышает их эффективность, что выражается в динамичности закономерных изменений содержания и формы параметров функциональных нагрузок от занятия к занятию, от этапа к этапу.

2. Принцип постепенного наращивания развивающих и тренирующих воздействий обуславливает постепенное увеличение нагрузок дошкольников. Эта тенденция имеет поступательный характер и гарантирует развивающий эффект системы физических упражнений, обеспечивает усиление и обновление воздействий в процессе физического воспитания. Динамичность нагрузок зависит от закономерностей адаптации к ним ребенка. Нормирование нагрузки основывается на принципе адаптивного сбалансирования динамики нагрузок. Реализация потенциальных двигательных возможностей организма, прогрессивное изменение психофизических качеств происходит волнообразно и обеспечивает развивающе-тренирующее воздействие физических упражнений на ребенка.

3. Принцип цикличности способствует упорядочению процесса физического воспитания. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность ребенка.

4. Принцип возрастной адекватности процесса физического воспитания (т.е. учета возрастных и индивидуальных особенностей ребенка) обеспечивает формирование двигательных умений и навыков, физическое образование ребенка, его двигательные способности, функциональные возможности организма развиваются в физическом воспитании.

5. Важнейшее значение при реализации Программы имеет принцип всестороннего и гармонического развития личности. Он содействует развитию психофизических способностей, двигательных умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее - физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое развитие личности ребенка.

6. Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья ребенка. Подбор физических упражнений для ребенка направлен не только на профилактику нарушения осанки, состояния здоровья, но и на всестороннее оздоровление организма, повышение его работоспособности, совершенствование психофизических качеств, поддержание эмоционально-положительного состояния, жизнерадостности и любви к жизни. Физические упражнения в сочетании с определенными процедурами повышают функциональные возможности организма, способствуют значительному улучшению оздоровительной деятельности мозга, функций желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы и т.д. Оздоровительная направленность физических упражнений и всех форм организации двигательной деятельности ребенка непременно должна осуществляться под строгим врачебным контролем.

Все принципы разработки и реализации Программы осуществляются в единстве. Они реализуют оздоровительную направленность физического воспитания и обеспечивают связь физической культуры с жизнью, осуществляют подготовку ребенка к обучению в школе, формируют любовь к занятиям физическими упражнениями, спортом.

Цель Программы – обеспечение двигательной активности детей старшего дошкольного возраста через организацию подвижных игр.

Задачи:

1) удовлетворение потребности детского организма в движении;

- 2) снижение затруднений процесса адаптации детей к обучению в школе;
- 3) развитие двигательных, скоростно-силовых качеств, общей выносливости;
- 4) развитие внимания, памяти, координации движений;
- 5) воспитание дисциплинированности при выполнении правил игры, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных умений.

Программа предусматривает реализацию воспитательных целей, ценностей и задач, сформулированных в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе социально-гуманитарной направленности «Школа Незнайки» ЧДОУ УКЦ «Ступени» (раздел «Программа воспитания»).

Согласно данному документу, основу воспитания при реализации Программы составляют традиционные ценности российского общества, понимаемые как нравственные ориентиры, формирующие мировоззрение граждан России, передаваемые от поколения к поколению, лежащие в основе общероссийской гражданской идентичности и единого культурного пространства Омской области и страны, укрепляющие гражданское единство, нашедшие свое уникальное, самобытное проявление в духовном, историческом и культурном развитии многонационального народа России (согласно Основам государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей, утвержденных Указом Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809).

При реализации Программы предусматривается приобщение детей дошкольного возраста к традиционным ценностям российского общества - жизнь, достоинство, права и свободы человека, патриотизм, гражданственность, служение Отечеству и ответственность его судьбу, высокие нравственные идеалы, крепкая семья, созидательный труд, приоритет духовного над материальным, гуманизм, милосердие, справедливость, коллективизм, взаимопомощь и взаимоуважение, историческая память и преемственность поколений, единство народов России.

При создании и реализации данной Программы учитывается, что вся система ценностей российского народа находит отражение в ее содержании, в соответствии с возрастными особенностями детей: ценности Родина и природа лежат в основе патриотического направления воспитания; ценности милосердие, жизнь, добро лежат в основе духовно-нравственного направления воспитания; ценности человек, семья, дружба, сотрудничество лежат в основе социального направления воспитания; ценность познание лежит в основе познавательного направления воспитания; ценности жизнь и здоровье лежат в основе физического и оздоровительного направления воспитания; ценность труд лежит в основе трудового направления воспитания; ценности культура и красота лежат в основе эстетического направления воспитания.

Адресат Программы.

Программа разработана для детей 5-7 лет. Реализовывать Программу целесообразно в совместной деятельности родителей, детей и педагога.

Объем и срок освоения Программы.

Каждая ступень программы реализуется 1 учебный год.

Объем программы:

1 год обучения:

Группа «Цветики» - 44 академических часа;

Группа «Теремок» - 47 академических часов.

2 год обучения:

Группа «Сафари» - 47 академических часов

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Занятия групповые. В состав группы входят дети одного возраста – старшего дошкольного возраста (5-7 лет). Основной состав группы постоянный, но может меняться в течение года в связи с поступлением или отчислением обучающихся.

Режим занятий.

В возрастной группе 5-6 занятия проходят 1 раз в неделю по 25 минут.

В возрастной группе 6-7 занятия проходят 1 раз в неделю по 30 минут.

Это обусловлено возрастными особенностями детей 5-7 лет.

Основным методом, используемым в процессе реализации Программы, является игра.

Условия реализации Программы.

Для успешного решения поставленных задач требуются:

1. Педагогические условия реализации Программы (кадровое обеспечение).

Успешная реализация Программы зависит от заинтересованности самого педагога. При подготовке к занятиям педагог должен учитывать возрастные и психологические особенности. Речь педагога должна быть простой и ясной для понимания и одновременно качественной, грамотной, правильной, эмоционально окрашенной. Педагог должен обладать умением не только говорить, но и слушать, умением чувствовать детей или конкретного ребёнка, умением «читать» по выражению лица, насколько дошкольник хорошо понимает и усваивает материал.

Педагогу необходимо использовать на занятиях не только выразительные средства речи, но и мимику, жесты. Важную роль в реализации Программы играет оснащение предметно-развивающей среды.

Реализацию Программы осуществляет педагог дополнительного образования, который проводит занятия в соответствии с тематическим планированием и содержанием Программы, а также педагог-психолог, задачей которого является психолого-педагогическая диагностика обучающихся, коррекция личностного развития каждого ребенка, и педагог дополнительного образования по хореографии.

2. Материально-техническое обеспечение. Реализация Программы происходит в зале, оснащенном стандартным физкультурным оборудованием, а также современной техникой - проектором, ноутбуком.

Дидактический материал: Ортопедический коврик. Туннели. Мешочки для метания. Мячи разных форматов. Баскетбольные стойки. Гимнастические палки. Скакалки. Мячики для сухого бассейна. Кубики. Кегли. Конусы. Степ-платформы (деревянные). Скамейки. Обручи.

3. Информационное обеспечение. В процессе реализации программы используются текстовые, фото и видеоматериалы из открытых интернет источников.

4. Использование возможностей уклада, воспитывающей среды, событий, совместной деятельности в образовательных ситуациях всех участников образовательных отношений ЧДОУ УКЦ «Ступени».

Уклад, в качестве установившегося порядка жизни ЧДОУ «УКЦ «Ступени», определяет мировосприятие, гармонизацию интересов и возможностей совместной деятельности детских, взрослых и детско-взрослых общностей в пространстве реализации данной Программы. Уклад задает и удерживает ценности воспитания для всех участников образовательных отношений, среди которых: цель и смысл деятельности организации, ее миссия; принципы жизни и воспитания; образ «Ступеней», особенности, символика,

внешний имидж; отношения к воспитанникам, их родителям (законным представителям), сотрудникам и партнерам.

Другой важный компонент - воспитывающая среда «Ступеней», включающая в себя условия для формирования эмоционально-ценностного отношения ребенка к окружающему миру, другим людям, себе; условия для обретения ребенком первичного опыта деятельности и поступка в соответствии с традиционными ценностями российского общества; условия для становления самостоятельности, инициативности и творческого взаимодействия в разных детско-взрослых и детско-детских общностях, включая разновозрастное детское сообщество.

События связаны с построением годового цикла методической работы на основе традиционных ценностей российского общества. Это позволяет педагогу в ходе реализации Программы спроектировать работу с группой в целом, с подгруппами детей, с каждым ребенком. В ЧДОУ «УКЦ «Ступени» реализуются: занятия воспитательной направленности; проекты, имеющие воспитательную ценность; праздники; общие дела; свободная игра; свободная деятельность детей – все эти возможности используются при реализации Программы.

В процессе использования Программы реализуется воспитательный потенциал, который несет в себе совместная деятельность в образовательных ситуациях, в том числе:

- ситуативная беседа, рассказ, советы, вопросы;
- социальное моделирование, воспитывающая (проблемная) ситуация, составление рассказов из личного опыта;
- чтение художественной литературы с последующим обсуждением и выводами, сочинение рассказов, историй, сказок, заучивание и чтение стихов наизусть;
- разучивание и исполнение песен, театрализация, драматизация, этюды-инсценировки;
- рассматривание и обсуждение картин и книжных иллюстраций, просмотр видеороликов, презентаций, мультфильмов;
- организация выставок (книг, репродукций картин, тематических или авторских, детских поделок);
- экскурсии (в музей, в общеобразовательную организацию), посещение спектаклей, выставок;
- игровые методы (игровая роль, игровая ситуация, игровое действие и другие);
- демонстрация собственной нравственной позиции педагогом, личный пример педагога, приучение к вежливому общению, поощрение (одобрение, тактильный контакт, похвала, поощряющий взгляд и другие).

2. Тематическое планирование программы «Игралочка»

1-ый год обучения для группы «Цветики»

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Игры и игровые упражнения с бегом	9	2	7
2.	Игры и игровые упражнения с прыжками	7	2	5
3.	Игры и игровые упражнения на метание	7	2	5
4.	Игры и игровые упражнения на равновесие	7	2	5
5.	Игры и игровые упражнения на ходьбу	7	2	5
6.	Игровые упражнения в ползании и лазании	7	2	5
	Всего по программе	44	12	32

1-ый год обучения для группы «Теремок»

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Игры и игровые упражнения с бегом	9	2	7
2.	Игры и игровые упражнения с прыжками	7	2	5
3.	Игры и игровые упражнения на метание	8	2	6
4.	Игры и игровые упражнения на равновесие	7	2	5
5.	Игры и игровые упражнения на ходьбу	7	2	5
6.	Игровые упражнения в ползании и лазании	8	2	6
	Всего по программе	47	12	35

2-ой год обучения для группы «Сафари»

№ п/п	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Игры и игровые упражнения с бегом	9	2	7
2.	Игры и игровые упражнения с прыжками	8	2	6
3.	Игры и игровые упражнения на метание	8	2	6
4.	Игры и игровые упражнения на равновесие	7	2	5
5.	Игры и игровые упражнения на ходьбу	7	2	5
6.	Игровые упражнения в ползании и лазании	8	2	6

	Всего по программе	47	12	35
--	--------------------	----	----	----

3. Содержание рабочей модульной программы

Первый год обучения (группы «Цветики» и «Теремок»)

Тема 1. Игры и игровые упражнения с бегом.

Теория:

В программе предусматриваются разные виды бега, отличающиеся техникой выполнения. Интерес к бегу поддерживают с помощью игровых приёмов, дополнительных заданий. Важно обеспечить постепенное увеличение нагрузки на организм в процессе бега, правильную его дозировку.

Практика:

- Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями.
- Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м.
- Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года - 30 м за 7,5-8,5 секунды).
- Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.
- Умение ребенка мгновенно реагировать на сигнал «Лови!», «Беги!», «Стой!».

Тема 2. Игры и игровые упражнения с прыжками.

Теория:

В старшей группе более разнообразными становятся упражнения в прыжках. Ребёнок шестого года жизни должен выполнять прыжки на двух ногах ритмично, с разнообразными движениями рук. Дозировку прыжков следует постепенно увеличивать. Вводится обучение прыжкам в длину с разбега.

Практика:

Прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с песком.

Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением.

Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см).

Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребенка, с разбега (не менее 50 см).

Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку).

Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Тема 3. Игры и игровые упражнения на метание.

Теория:

В старшей группе движения усложняются. Обучая детей приёмам катания мяча, воспитатель формирует умение дифференцировать свои усилия в зависимости от заданного расстояния; при этом он использует ориентиры.

На занятиях у детей закрепляют умение ловить мяч. Усложняются и упражнения на отбивание мяча об пол. Детей упражняют так же в метании на дальность.

Практика:

- Перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку.
- Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз), одной рукой (не менее 10 раз), с хлопками, поворотами.
- Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях.
- Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6–12 м) левой и правой рукой.
- Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4–5 м), метание в движущуюся цель.

Тема 4. Игры и игровые упражнения на равновесие.

Теория:

В старшей группе возрастает роль статических упражнений (сохранение равновесия в положении стоя на гимнастической скамейке на носках, на одной ноге, в заданной позе). При выполнении упражнений в статическом равновесии ребёнка учат фиксировать упражнения тела.

Практика:

- Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку.
- Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке (диаметр 1,5-3 см) прямо и боком.
- Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Тема 5. Игры и игровые упражнения на ходьбу.

Теория:

Детей необходимо приучать выполнять все виды ходьбы чётко, ритмично, с правильной осанкой и координацией.

Практика:

- Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево.
- Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий воспитателя.

Тема 6. Игровые упражнения в ползании и лазании.

Теория:

В старшей группе ползание и лазанье усложняются. Вводятся ползание на четвереньках с толканием мяча головой, под дугами, змейкой, с преодолением препятствий, в сочетании с другими видами движений. Детей необходимо учить пролезанию в обруч разными способами, лазанью по гимнастической стенке, разными способами.

Практика:

- Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну;
- Ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.
- Пролезание в обруч разными способами;

- Подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см).
- Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног;
- Перелезание с пролета на пролет по диагонали.

Второй год обучения (группа «Сафари»)

Тема 1. Игры и игровые упражнения с бегом.

Теория:

Происходит отработка легкости, ритмичности, закрепление умения непринужденно держать руки, голову, туловище. Со второй половины года вводится бег с сильным сгибанием ног в коленях и выбрасыванием прямых ног вперед.

Практика:

- Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями.
- Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м.
- Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года - 30 м за 7,5-8,5 секунды).
- Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом.
- Кружение парами, держась за руки.
- Подвижные игры с бегом: «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Самолеты», «Найди себе пару», «Бездомный заяц», «Солнышко и дождик», «Ловишки», «Лошадки», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Жмурки», «Чье звено скорее соберется?».

В содержание игр включается бег с ловлей и увертыванием, влияющий на улучшение координации движений, скорость бега, на развитие ловкости.

Тема 2. Игры и игровые упражнения с прыжками.

Теория:

В этой группе дети должны прыгать на двух ногах вверх легко, мягко приземляясь, выполняя дополнительные задания, с зажатым между ног набивным мячом, вверх из глубокого приседа.

При обучении прыжкам в длину отрабатываются разбег с ускорением, энергичное отталкивание маховой ногой с резким взмахом рук, правильное приземление с сохранением равновесия. Следует также отрабатывать технику разбега с ускорением на последних шагах перед отталкиванием в прыжках с разбега в высоту.

Практика:

- Прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно - ноги врозь, одна нога вперед - другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3-4 м).
- Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов – поочередно через каждый (высота 15-20 см).
- Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см).
- Прыжки через короткую скакалку, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Тема 3. Игры и игровые упражнения на метание.

Теория:

В подготовительной к школе группе необходимо использовать резиновые, теннисные, волейбольные, набивные мячи разных размеров. На седьмом году жизни у ребёнка продолжают формировать умение бросать и ловить мяч из разных положений, выполнять бросок набивных мячей разными способами.

Практика:

- Бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками.
- Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли).
- Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг).
- Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м.
- использование резиновые, теннисные, волейбольные, набивные мячи разных размеров.
- продолжать формировать умение бросать и ловить мяч из разных положений, выполнять бросок набивных мячей разными способами.

Тема 4. Игры и игровые упражнения на равновесие.

Теория:

Формирование чувства равновесия способствуют приседания, прыжки на одной ноге, резкое изменение направления бега. В процессе упражнений на равновесие детей учат сохранять правильное положение туловища, головы, действовать уверенно; при этом воспитатель использует показ, практическую помощь детям, зрительные ориентиры, упражнения с переносом предметов.

Практика:

- Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках.
- Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом), с мешочком песка на голове.
- Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом).
- Кружение парами, держась за руки.

Тема 5. Групповые упражнения с переходами

Теория:

Построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу.

Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу. Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две; размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Практика:

- уметь самостоятельно и быстро строиться в колонну по одному;
- в шеренгу, круг;
- перестраиваться в колонну по двое, трое, четверо;
- в две шеренги, в несколько кругов;
- делать повороты направо, налево, кругом;
- равняться;
- производить размыкание и смыкание;
- производить расчёт на первый-второй.

Тема 6. Игровые упражнения в ползании и лазании.

Теория:

В течении года следует варьировать условия, менять высоту пособий и способы выполнения упражнений. Необходимо обеспечивать умеренную страховку.

Практика:

- Ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия;
- Ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками.
- Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой.

4. Планируемые результаты освоения Программы

В результате освоения Программы дети научатся:

- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формы аттестации

Программа предусматривает текущий контроль, промежуточную и итоговую аттестации. Формами текущего и промежуточного контроля и итоговой аттестации являются: викторины или игры-эстафеты; открытое занятие; наблюдение

Оценка достижений обучающихся производится в процессе подвижных игр. На основании активной двигательной деятельности детей выявляется уровень освоения программы «Игралочка»

Высокий уровень - ребёнок быстро ориентируется по инструкции, правильно выполняет все задания, умеет регулировать мышечное напряжение.

Средний уровень - ребёнок быстро ориентируется по инструкции, умеет регулировать мышечное напряжение, но некоторые задания вызывают затруднения.

Низкий уровень - большинство заданий вызывают затруднения, дети не умеют регулировать мышечное напряжение.