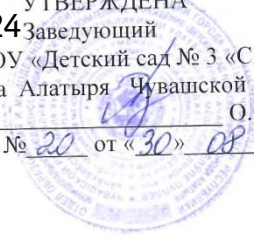


РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА  
на заседании Педагогического совета  
МБДОУ «Детский сад № 3 «Светлячок»  
города Алатыря Чувашской Республики  
Протокол № 1  
от «30» 08 2024 года

Подписано цифровой подписью:  
Корягина О.В.

Дата: 2026.03.24

УТВЕРЖДЕНА  
Заведующий  
МБДОУ «Детский сад № 3 «Светлячок»  
города Алатыря Чувашской Республики  
О. В. Корягина  
Приказ № 20 от «30» 08 2024 года



## Программа дополнительного образования «Спортландия»

физкультурно-спортивной направленности

Программа для детей 5-7 лет.

Срок реализации программы – 2 года

Воспитатель:  
**Душенькина Римма Вячеславовна**

Алатырь, 2024.

**Пояснительная записка**

«Спортландия»- это «школа мяча и ракетки» - одна из форм организации процесса физического воспитания детей в условиях ДООУ, позволяющая системно решать комплекс задач физкультурного образования детей дошкольного возраста.

Упражнения и игры содействуют оптимизации физического развития и физической подготовленности детей, поддерживают необходимый двигательный режим и позволяют открыть для дошкольников огромный и увлекательный мир спорта.

Спортивным играм отводится особо важная роль в работе с детьми. Ребенок, играя, выполняет разнообразные манипуляции с мячом, ракеткой и воланчиком: целится, отбивает, подбрасывает, перебрасывает, соединяет движения с хлопками, различными поворотами и т.д. Эти игры развивают глазомер, двигательные координационные функции, совершенствуют деятельность коры головного мозга. По данным А. Лоуэна, отбивание мяча повышает настроение, снимает агрессию, помогает избавиться от мышечных напряжений, вызывает удовольствие. Удовольствие, по его мнению, - это свобода телодвижения от мышечного напряжения.

Увлеченность игрой с мячом, ракеткой и воланчиком не только мобилизует физиологические ресурсы ребенка, но и улучшает результативность движений, развивает быстроту, ловкость, силу, выносливость, координацию движений. В подвижной игре как деятельности творческой ничто не сковывает свободу действий ребенка, он раскован и свободен.

Велика роль подвижной игры в умственном развитии: дети учатся действовать в соответствии с правилами, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации, овладевать пространственной терминологией. Дети усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся анализировать свои действия и действия товарищей.

Большое значение спортивные игры с мячом и ракеткой, имеют в нравственном воспитании дошкольников. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Осознанное выполнение правил игры формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, формирует честность, справедливость, искренность, дружелюбие.

Продуманная методика использования игр с предметами способствует раскрытию индивидуальных способностей ребенка, помогает воспитать его здоровым, бодрым, жизнерадостным, активным, умеющим самостоятельно и творчески решать разнообразные задачи.

### **Цели и задачи программы**

**Цель** программы «Спортландия»: повышение результативности физического воспитания старших дошкольников посредством освоения движений с мячом и изучения доступных элементов техники популярных спортивных игр: волейбола, баскетбола, футбола и бадминтона.

#### **Основные задачи** деятельности «Спортландии»:

- Приобщать детей к здоровому образу жизни и систематическим физкультурным занятиям;
- Содействовать разносторонней физической подготовленности детей, формированию первоначальных умений выполнения движений с мячом, освоению элементов техники доступных видов спортивных игр (волейбола, баскетбола, футбола и бадминтона) и развитию двигательных способностей;

- Осуществлять подготовку воспитанников к выполнению нормативных требований ГТО;
- Учить детей понимать сущность, цель и правила коллективных игр с мячом;
- Воспитывать интерес к командно-игровым видам спорта; желание подчинять собственные действия интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях.

### **Информационная справка**

Программа дополнительного образования рассчитана на 2 года (по 32 занятия с октября по май). Занятия проводятся во второй половине дня, 1 раз в неделю. Длительность занятия 30 минут.

Место проведения кружка – физкультурный зал ДОУ.

Форма обучения – специально организованные занятия;

Ведущей **организационной формой обучения** является специально организованное занятие, включающие игровые упражнения, групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения по овладению техникой игры с мячом, воланчиком и ракеткой.

Фронтальная форма обучения позволяет достичь высокого тренировочного эффекта, который наиболее эффективен при разучивании упражнений, отработке техники выполнения, при закреплении игровых правил.

Используя групповую форму обучения, можно добиться дозирования нагрузки, а так же необходимой активности воспитанников.

Применение индивидуального обучения необходимо при выполнении детьми персональных заданий, которые они должны выполнить самостоятельно.

Основным **организационным принципом построения программы «Спортландия»** является углубление представлений дошкольников об элементах доступных видов спортивных игр и практическое освоение техникой волейбола, баскетбола, футбола и бадминтона.

**Методы обучения, используемые в программе:** словесный, наглядный, практический, игровой, проблемный. Из словесных методов используются минибеседа, рассказ, объяснение. Этот метод важен при изучении новых элементов, правил игры.

Из наглядных методов обучения используются показ выполнения упражнений, правил игры взрослым и ребенком, просмотр видеозаписи игры, мультимедиа слайдов иллюстрирующих технику выполнения элемента.

Из практических методов физического воспитания в занятиях широко применяется игровой метод, так как является наиболее эффективным в процессе обучения и воспитания дошкольника.

Проблемный метод на занятиях используется в виде наблюдения, как самостоятельно, так и под руководством педагога, что способствует привлечению детей к анализу различных игровых ситуаций, давая воспитанникам решать игровые проблемы самостоятельно.

#### **Список средств обучения:**

- спортивное оборудование: мячи разных размеров;
- волейбольная сетка;
- баскетбольный щит, кольцо;
- ракетка и воланчик

- мультимедиа презентации, фото видео материалы
- спортивная одежда.

### **Требования к уровню подготовки воспитанников:**

Дети, посещающие занятия по программе дополнительного образования «Спортландия», могут иметь как высокий, так и низкий уровень физической подготовленности, уметь выполнять основные виды движений, действовать в коллективе, осваивать технику игры.

### **Планируемые результаты обучения воспитанников:**

- знает названия спортивных игр с мячом, ракеткой и воланчиком;
- имеет представление об истории и правилах различных игр с мячом, ракеткой и воланчиком;
- знает приёмы и правила использования спортивного оборудования;
- свободно выполняет разнообразные манипуляции с мячом, ракеткой и воланчиком: ведение, держание, передача, ловля, броски в процессе движения, прицеливание, отбивание, подбрасывание, перебрасывание, соединение движений с хлопками, различными поворотами;
- проявляет желание играть в популярные спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол и бадминтон.

### **Учебно-тематический план.**

#### **Первый год обучения.**

Дата		Распределения программного материала	Количество часов	Источник в методической литературе
Месяц	Неделя			
Сентябрь	1, 2	Вводные занятия. Диагностика физической подготовленности воспитанников	2	№ 1
	3, 4	«Школа мяча»	2	Стр. 78
Октябрь	1, 2	1. «У кого мяч»; 2. Закрепление элементов волейбола (катание мяча в заданном направлении, бросание мяча вверх и ловля двумя руками)	2	Стр. 84
	3, 4	«Школа мяча»	2	Стр. 105
Ноябрь	1, 2	«Мяч на ступеньках»	2	Стр. 106
	3, 4	1.«Перебрось мяч через сетку»; 2. Закрепление элементов волейбола (бросание мяча вверх и ловля одной рукой, бросание мяча друг другу с хлопком, с поворотом, с отскоком от земли, в косом направлении)	2	Стр. 107
Декабрь	1, 2	1.«Попади в цель»; 2. Закрепление элементов волейбола (бросание мяча друг другу в разных положениях: стоя лицом и спиной, стоя на коленях)	2	Стр. 107
	3	1.«Гонка мячей»; 2. «Летучий мяч»	1	Стр. 108 Стр. 113

Январь	2, 3	1.«Мяч на ловле» 2. Закрепление элементов футбола (ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой линии)	2	Стр. 115
	4	1.«Ножной мяч в круге» 2. Закрепление элементов футбола (ведение мяча «змейкой»)	1	Стр. 116
Февраль	1, 2	1. «Блуждающий мяч» 2. Закрепление элементов футбола (передача мяча правой (левой) ногой партнеру на месте, в движении, остановка мяча)	2	Стр. 117
	3, 4	1.«Мяч водящему» 2. Закрепление элементов баскетбола (отбивать мяч о землю, двигаясь «змейкой»)	2	Стр. 125
Март	1, 2	1. «Забрось мяч в кольцо» 2. Закрепление элементов баскетбола (ведение мяча на месте, меняя высоту отскока, с поворотом вокруг себя)	2	Стр. 126
	3, 4	«Школа мяча»	2	Стр. 126
Апрель	1, 2	1.«Бросить и поймать» 2. «Передай мяч»	2	Стр. 128 Стр. 129
	3, 4	1. «Эстафета с мячом» 2.«Ловишки с мячом»	2	Стр. 134 Стр. 133
Май	3, 4	Контрольные занятия. Диагностика физической подготовленности воспитанников	2	
Итого:			32 ч.	

## Второй год обучения.

### Подготовка детей к игре в бадминтон.

дата		Распределения программного материала	Кол-во часов	Источник литературы
месяц	неделя			
сентябрь	1,2	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Диагностика физподготовки.	1	№3Стр.4
	3.4	Упражнения с воланом	2	№2Стр.16
октябрь	1,2	«подбрось поймай, падать не давай»(перебрасывание волана с руки на руку)	2	№2Стр.18
	3.4	Жонглирование воланом обеими сторонами ракетки	2	№2Стр.25
ноябрь	1,2	Беседа «Как правильно подать волан?». Упражнение в подачи.	2	№2Стр.32
	3.4	Жонглирование воланом с продвижением вперед, назад, в сторону и с поворотом на 180° и 360°.	2	№2Стр.44
декабрь	1,2	«волан на встречу волану» (перебрасывание волана друг другу)	2	№2Стр.46
	3.4	Жонглирование воланом с поворотом на 180° и	2	№2Стр.51

		360°.		
январь	2	«чья команда меткая» (забрасывание воланов в обруч)	1	№2Стр.55
	3.4	«передвинь флажок» (кто дальше бросит волан)	2	№2Стр.59
февраль	1,2	«загони волан в обруч» (подать волан в обруч ракеткой)	2	№2Стр.60
	3.4	а) удары справа; б) удары слева;	2	№2Стр.64
март	1,2	«отрази волан» (первая команда бросает, вторая - отражает)	2	№2Стр.77
	3.4	в) удары сверху; г) удары снизу.	2	№2Стр.78
апрель	1,2	«кто лучше подаст?» (подай волан снизу через веревку)	2	№2Стр.81
	3.4	Игра «Защитники и нападающие»	2	№3Стр.12
май	3.4	«волан через сетку» (игра на поле вдвоем)	2	№2Стр.84
		Итого	32	

### **Литература:**

1. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет / Э.Я. Степаненкова. – М.: Мозаика-Синтез, 2014.
2. Галицкий А., Марков О. «Азбука бадминтона.» - М., 1972г.
3. Кучина Н. «Обучение старших дошкольников игре в бадминтон»- Дошкольное воспитание, 1991- №5.