

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 61 «ЛЕЛЬ»**

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
МБДОУ № 61 «Лель»
Протокол №3 от.12.03.2024г.

Утверждаю:
от 19.03.2024. № ДС61-11-59/4

Подписано электронной подписью
Подписано электронной подписью
Сертификат:415180ADD4F7466E3AFE96B94DDE00C9
Владелец: Уварова Татьяна Валентиновна
Действителен: 13.10.2023 с по 05.01.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«Юные олимпийцы»



Возраст обучающихся: 5-8 лет
Срок реализации: 1 год
Общее количество часов: 60
Автор-составитель:
Утеева Замина Зинуровна,
старший воспитатель

Сургут -2024

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 61 «Лель»

Название программы	«Юные олимпийцы»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Утеева Замина Зиинуровна
Возраст обучающихся	5 -8 лет
Год разработки	2024
Сроки реализации программы	8 месяцев
Количество часов в неделю/год	2 ч. в неделю – 60 занятий
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Приказ МБДОУ № 61 «Лель» № <u>ДС61-11- 59/4</u> от <u>19.03.2024.</u>
Информация о наличии рецензии	отсутствует
Цель	Обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений, способствующих достижению «запаса прочности» здоровья у детей, развитию их двигательных способностей, улучшению физической подготовленности, формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни, содействию гармоничному физическому развитию.
Задачи	Задачи оздоровительного направления: • формировать устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности; • создавать условия для проявления положительных эмоций. Задачи образовательного направления: • обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями. Обучать правильной технике выполнения элементов спортивных игр; • способствовать развитию двигательных способностей. Задачи воспитательного направления: • воспитывать положительные морально-волевые качества; • формировать навыки и стереотипы здорового образа жизни.
Уровень программы	стартовый

Ожидаемые результаты освоения программы	- устойчивый интерес и желание играть в спортивные игры, выполнять спортивные упражнения; - развиты основные физические качества, координационные и ритмические способности, гибкость, ловкость, выносливость, чувство динамического равновесия; - овладеют системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; - сформирована культура движений, правильная осанка, потребность в здоровом образе жизни; - обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью; - сформированы такие качества личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности.
Форма занятий	Групповая
Методическое обеспечение	- Физическая культура в детском саду. 5-6 лет. ФГОС. ФОП – Пензулаева Л.И. - Методическое пособие Сфера «Разработка и реализация дополнительных программ по физкультуре и спорту для детей дошкольного возраста» - Щербак А.П. - Журнал «Инструктор по физкультуре» - «Физическое развитие дошкольников» Ч.1. Охрана и укрепление здоровья. Микляева Н. - Волошина Л.Н., 2004.Играй на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. - Адашкявичене Э.Й., Спортивные игры и упражнения в детском саду - Картушина М.Ю. «Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет», - Бабенкова Е.А. «Как помочь детям стать здоровыми». Методическое пособие. АСТ. - Маханева М.Д. «Воспитание здорового ребенка». - Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. - Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада
Условия реализации программы	Спортивный зал. Спортивное оборудование: мячи, гимнастические палки, скакалки, катапульты, нейроскакалки, лыжи с ботинками, обручи, балансиры, ходунки и др. по 15 штук.; шведская стенка, кольцеброс, гекли, детский парашют.

СОДЕРЖАНИЕ

Паспорт программы

1. Аннотация к программе
2. Пояснительная записка
 - актуальность;
 - направленность;
 - уровень освоения программы;
 - отличительные особенности программы;
 - адресат программы/количество обучающихся в группе;
 - срок освоения программы;
 - объем программы/количество часов;
 - режим занятий;
 - форма обучения;
 - цель, задачи
3. Содержание программы:
 - учебный план;
 - содержание тематического плана
4. Планируемые результаты
5. Календарный образовательный (учебный) график
6. Условия реализации программы
 - методическое обеспечение (приемы, методы) организации образовательной деятельности;
 - материально-техническое обеспечение программы.
7. Система контроля результативности программы
8. Список литературы

1. АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ

Программа «Юные олимпийцы» физкультурно-спортивной направленности ориентирована на реализацию работы по развитию физических качеств детей дошкольного возраста: развитие ловкости, выносливости, силы, координации, глазомера, согласованности движений, воспитания морально-волевых качеств в процессе ознакомления дошкольников с видами спорта, через спортивные, подвижные игры и упражнения. Программа разработана для детей 5-8 лет.

Реализация программы осуществляется за пределами ФГОС ДО, не предусматривает подготовку воспитанников к прохождению государственной итоговой аттестации. Программа не реализуется взамен или в рамках образовательной деятельности и за счет времени, отведенного на реализацию образовательной программы ДО. Продолжительность образовательной нагрузки регламентируется санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов образовательный процесс осуществляется по данной программе без создания специальных условий.

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность

Сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные игры. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребёнка. Не отрицая их значимости, надо признать, что у ребёнка остаётся всё меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников.

Ознакомление детей с видами спорта, с подвижными играми с элементами спорта, предполагает изменяющиеся условия тех или иных действий, поэтому большинство этих игр связано с проявлением двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости. В играх с элементами спорта совершенствуются «чувство мышечных усилий», «чувство пространства», «чувство времени», функции различных анализаторов. Кроме того подвижные игры с элементами спорта позволяют ребёнку овладеть разнообразными, достаточно сложными видами действий, проявлять самостоятельность, активность, творчество.

Использование на занятиях игр-эстафет и командных игр с элементами спорта принесёт большой положительный эффект. Так как данные игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам своей команды, а так же, тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Вследствие этого, дети научатся согласовывать свои действия с действиями своих товарищей, адекватно реагировать на свои победы и победы своих

соперников. При разработке учитывалось то, что новые двигательные системы формируются в возрасте 5-8 лет. Детям данного возраста надо предоставить возможность проявить свои способности, умения разнообразно использовать свой двигательный опыт, научиться самостоятельно находить решения, проявлять инициативу. Программа предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование у детей самостоятельности, самоконтроля, умение действовать в группе сверстников, заботиться о своём здоровье.

Нормативно-правовое обеспечение программы:

-Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р);

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность программы: Физкультурно-спортивная

Адресат программы/количество обучающихся в группе - программа направлена на детей 5-8 лет, количество обучающихся в группе 10 – 14 человек

Срок освоения программы – 8 месяцев

Объем программы/количество часов – 60 часов

Режим занятий – 2 занятия в неделю

Форма обучения – групповая

Цель программы: обучение дошкольников элементам спортивных игр и упражнений, способствующих достижению «запаса прочности» здоровья у детей, развитию их двигательных способностей, улучшению физической подготовленности, формированию ценностного отношения к здоровому образу жизни, содействию гармоничному физическому развитию.

Задачи оздоровительного направления:

- формировать устойчивый интерес к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- создавать условия для проявления положительных эмоций.

Задачи образовательного направления:

- обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями. обучать правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
- способствовать развитию двигательных способностей.

Задачи воспитательного направления:

- воспитывать положительные морально-волевые качества;
- формировать навыки и стереотипы здорового образа жизни.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Легкая атлетика	-	11	11	Входной
2.	Подвижные игры и эстафеты	-	10	10	Текущий
3.	Лыжная подготовка	-	7	7	Текущий
4.	Баскетбол	-	8	8	Текущий
5.	Спортивные соревнования	-	8	8	Текущий
6.	Неделя здоровья. «Малые олимпийские игры»	-	4	3	Текущий
7.	Велосипед, квадроцикл	-	9	9	Текущий
8.	«Здоровье с детства»	1	3	4	Итоговый
	<u>Итого</u>	1	59	60	

Содержание программы

№	Разделы	Задачи	Средства	Теория/ практика
1	Подвижные игры и эстафеты	Совершенствование двигательной активности дошкольников, развитие систем и функций организма занимающихся	«Пустое место», «Белые медведи», «День и ночь», «Караси и щука», Охотники и утки», и т.д. «Салки прыжками», «Салки на увеличенной площадке», «Перемена мест» и т.д.	Практика 10
2	Легкая атлетика	Совершенствование систем и функций организма детей, овладение различными умениями и навыками, воспитание способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие качества	Средства общей физической подготовки, повторные пробежки в аэробном режиме, подвижные игры, бег низкой интенсивности до 15-20 метров в аэробном режиме, бег 30-60 метров в аэробном режиме, специальные беговые и прыжковые упражнения. (Занятия проводятся в виде игры или соревновательного многоборья после заданий на развитие выносливости)	Теория/ практика 11
3	Лыжная подготовка	Оздоровление, физическое развитие, закаливание, развитие выносливости	Повороты, передвижение скользящим шагом, попеременным ходом, спуск с горы в основной стойке, подъем «лесенкой», игры на лыжах, непрерывное передвижение до 500 метров	практика 7
4	Баскетбол	Развитие силы мышц опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, выносливости, ловкости, овладение детьми различными умениями и навыками с мячом	Перемещения (различные виды), удержание мяча, ловля, передача, ведение мяча, бросок в кольцо с места, в движении, переводы мяча, игры с мячом	практика 8

5	Спортивные соревнования	Развитие физических качеств, совершенствование морально-волевых качеств, овладение техническими навыками	Общеразвивающие упражнения с предметами и без, упражнения на снарядах, специальная физическая подготовка	практика 8
6	Неделя здоровья. «Малые олимпийские игры»	Воспитывать волевые качества, развивать стремление к победе и уверенность в своих силах. Учить получать радость от своих результатов, переживать за товарищей	Прыжки в длину с места, метание малых мячей на дальность правой и левой рукой, бег на скорость 30 метров, велокросс, эстафеты.	практика 4
7	Велосипед квадроцикл	Сохранять равновесие, координировать движения, развивать быстроту реакции. Выносливость, скорость, ловкость, смелость, уверенность в своих силах.	Садиться на велосипед, сходить с него, управлять им при езде по прямой, по кругу, «змейкой», поворотам направо, налево, кругом, тормозить на остановке.	практика 9
8	«Здоровье с детства»	Формирование валеологической и физической культуры дошкольников как культуры здоровья, здорового образа жизни, культуры движений	Беседы, видеофильмы, рассматривание иллюстраций, подвижные игры	Теория/ практика 4
Итого занятий: 60 занятий				

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	10	14	Групповая	1	«Здоровье с детства»	Физкультурный зал	Входной
2.	10	16	Групповая	1	Легка атлетика	Физкультурный зал	Текущий
3.	10	21	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
4.	10	23	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
5.	10.	28	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
6.	10.	30	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
7.	11.	06	Групповая	1	Спортивные соревнования	Физкультурный зал	Текущий
8.	11.	11	Групповая	1	Неделя здоровья. «Малые олимпийские игры»	Физкультурный зал	Текущий
9.	11.	18	Групповая	1	Подвижные игры, эстафеты	Физкультурный зал	Текущий

10.	11.	20	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
11.	11.	25	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
12.	11.	27	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
13.	12.	02	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
14.	12	04	Групповая	1	Баскетбол	Физкультурный зал	Текущий
15.	12	09	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
16.	12	11	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
17.	12	16	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
18.	12	18	Групповая	1	Спортивные соревнования	Физкультурный зал	Текущий
19.	12	23	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
20.	12	25	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
21.	01.	13	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
22.	01.	15	Групповая	1	Подвижные игры, эстафеты	Физкультурный зал	Текущий
23.	01.	20	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
24.	01.	22	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
25.	01.	27	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
26.	01.	29	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
27.	02.	03	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
28.	02.	05	Групповая	1	Лыжная подготовка	Физкультурный зал	Текущий
29.	02.	10	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
30.	02.	12	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
31.	02.	17	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
32.	02.	19	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
33.	02.	24	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
34.	02.	26	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
35.	03.	03	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
36.	03.	05	Групповая	1	Неделя здоровья. «Малые олимпийские игры»	Физкультурный зал	Текущий
37.	03.	10	Групповая	1	Велосипед, квадроцикл	Физкультурный зал	Текущий
38.	03.	12	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
39.	03.	17	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
40.	03.	19	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
41.	03.	24	Групповая	1	Легкая атлетика	Физкультурный зал	Текущий

42.	03.	26	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
43.	03.	31	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
44.			Групповая	1	Баскетбол	Физкультурный зал	Текущий
45.			Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
46.			Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
47.			Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
48.	04	16	Групповая	1	Спортивные соревнования	Физкультурный зал	Текущий
49.	04	21	Групповая	1	Неделя здоровья. «Малые олимпийские игры»	Физкультурный зал	Текущий
50.	04	23	Групповая	1	Велосипед, квадроцикл	Физкультурный зал	Текущий
51.	04	28	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
52.	04	30	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
53.	05.	05	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
54.	05	07	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
55.	05	12	Групповая	1	Легкая атлетика	Физкультурный зал	Текущий
56.	05	14	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
57.	05	19	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
58.	05	21	Групповая	1	«Здоровье с детства»	Физкультурный зал	Текущий
59.	05	26	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
60.	05	28	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий

4. Планируемые результаты:

- устойчивый интерес и желание играть в спортивные игры, выполнять спортивные упражнения;
- развиты основные физические качества, координационные и ритмические способности, гибкость, ловкость, выносливость, чувство динамического равновесия;
- овладеют системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- сформирована культура движений, правильная осанка, потребность в здоровом образе жизни;
- обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью;
- сформированы такие качества личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности.

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Юные олимпийцы»							
стартовый уровень							
I полугодие			II полугодие			Итого	
период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов
14.10.2024-	12	12	09.01.2025-	20	20	32	32
28.12.2024			31.05.2024				
Сроки организации промежуточного контроля						Формы контроля	
Октябрь (14.10.2024, 18.10.2024)			Май (20.05.2025, 27.05.2025)			Беседа, наблюдение, защита проекта, анализ работы	

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение (приемы, методы) организации образовательной деятельности

Дополнительная образовательная программа для дошкольников средствами элементов спортивных игр состоит в организации системы работы которая формирует ценностное отношение к здоровому образу жизни, совершенствует двигательную деятельность у детей.

Программа определяет систему психолого-педагогических принципов:

Принцип систематичности – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.

Принцип развивающей направленности – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.

Принцип воспитывающей направленности – в процессе, которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

Принцип оздоровительной направленности – специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.

Принцип сознательности – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

Принцип наглядности - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

Принцип доступности – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого.

Принцип индивидуальности – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка, где индивидуально-дифференцированный подход обеспечивается:

- игрой на полной площадке или её половине;
- использование инвентаря разного веса и размера (мяч, шайба)
- увеличение или уменьшение расстояния между партнёрами в действиях парами (2,3,4м);
- дозировкой физической нагрузки при подборе игр и упражнений, их повторений;
- вариативностью обучения с учётом половых признаков;
- подбором индивидуальных заданий по развитию тех или иных качеств.

Формы организации двигательной деятельности:

групповые учебно-тренировочные занятия - предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов движений;

контрольно-проверочные занятия - позволяют определить эффективность процесса подготовки;

соревнования – позволяют в игровой форме определить уровень спортивных достижений детей;

индивидуальные занятия – предполагают отработку основных видов движений индивидуально с каждым ребенком.

Методы обучения:

Метод - система действий инструктора в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

Словесные методы – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).

Наглядные методы – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).

Практические методы – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).

Игровые методы – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников. Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, воспитанники совершенствуют свою координацию.

Занятия имеет три части: вводную, основную, заключительную.

Вводная часть состоит из различных видов ходьбы и упражнений, комплекса ритмической гимнастики подготавливающих организм к предстоящей нагрузке. Главная ее задача: ввести детей в работу, которая запланирована, четко организовать их. Психокоррекционные игры и упражнения направленные на развитие внимания, памяти, координации движений, быстроты реакции, которые можно так же использовать в вводной части занятий. Основная часть занятия состоит из следующих элементов: упражнения на растягивание мышечного аппарата и развитие гибкости, упражнения на развитие силовых способностей, основные движения. Заканчивать занятия целесообразно подвижными играми, главным образом спортивно-соревновательного характера.

Заключительная часть. Задачи этой занятия – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, дыхательные упражнения, телесно-тактильные упражнения.

Подвижные игры и эстафеты.

Подвижная игра – сложная эмоциональная деятельность детей, направленная на решение двигательных задач, основанная на движении и наличии правил. Игра активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы, совершенствует движения, развивает их координацию, формирует быстроту, силу, выносливость, учит детей действовать в соответствии с правилами, осознанно действовать в изменяющейся ситуации, познавать окружающий мир, активизирует память, представления, развивает мышление, воображение, пополняет словарный запас и обогащает речь детей, учит действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям, формирует честность, справедливость, дисциплинированность, учит дружить, сопереживать, помогать друг другу, развивает чувство ритма.

Подвижные игры усложняются по содержанию, правилам, количеству ролей, введению заданий на коллективное соревнование.

В разделе 2 «Легкая атлетика» осуществляется

совершенствование систем и функций организма детей, овладение дошкольниками различными умениями и навыками, воспитание способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие качества.

В этом разделе используются упражнения:

- Ациклического характера: силовые упражнения, прыжки,

метания, спортивные игры.

- Циклического характера: повторные пробежки 150-200 м, подвижные игры, бег низкой интенсивности, специальные беговые и прыжковые упражнения.
- Общеразвивающие упражнения проводятся как часть занятия или в чередовании с ходьбой и дыхательными упражнениями.

В беге предлагаются дополнительные задания: изменить темп или направление бега, быстро остановиться и вновь продолжать бег, обежать предметы, чередовать бег с другими видами движений – ходьбой, прыжками и др. добиваться правильной техники выполнения бега. Длительность бега составляет до 3 мин. Увеличивается беговая дистанция. Дети соревнуются в беге на скорость (20 – 30 – 60 м).

При обучении детей прыжкам в длину с места учим рассчитывать точность приземления в определенное место, группироваться в полете и выбрасывать вперед ноги, соизмерять силу толчка с расстоянием, которое надо преодолеть. Предлагаем игровые упражнения: «кто дальше прыгнет?», «допрыгни до игрушки» и т.д.

В метании вдаль у детей недостаточно развит глазомер и координация движений, поэтому учим и тренируем сочетать замах с броском при метании, развиваем глазомер, используя разные виды метания вдаль: из – за головы, правой и левой рукой, снизу и пр.

Раздел . Лыжная подготовка направлена на оздоровление, физическое развитие, закаливание, совершенствование функций дыхательной системы, развитие выносливости.

Ходьба на лыжах вовлекает в работу почти все мышечные группы, способствует энергичному обмену веществ в организме ребенка, усиливает функциональную деятельность внутренних органов; развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений, оказывает благоприятное влияние на формирование осанки и свода стопы; развивает смелость, настойчивость, решительность, выдержку и дисциплинированность, приучает преодолевать трудности и препятствия.

Детей учим пройти на лыжах ступающим шагом по прямой; идти вслед за воспитателем скользящим шагом; идти по лыжне попеременно то ступающим, то скользящим шагом; пройти, приседая, под воротцами, стараясь не сбить их; идти на лыжах на согнутых ногах; идти на лыжах

Баскетбол способствует развитию силы мышц опорно – двигательного аппарата, развитие быстроты, выносливости, ловкости, профилактика нарушения осанки, укрепление стопы, овладение детьми различными умениями и навыками.

Неделя здоровья. «Малые олимпийские игры».

Цель. Воспитывать волевые качества развивать стремление к победе и уверенность в своих силах. Учить не только получать радость от своих результатов, но и переживать за товарищей.

Велосипед. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой по кругу, «змейкой»; тормозить. Игры на велосипеде: «Достань предмет», «Правила дорожного движения».

«Здоровье с детства». Продолжать знакомить детей с особенностями строения и функциями организма человека. Расширять представления о рациональном питании. Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека. Учить активному отдыху. Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закаливающих процедур.

7. Система контроля результативности программы

Чтобы отследить эффективность данной программы, необходимо проведение мониторинга физической подготовленности детей. Мониторинг результатов обучения по программе проводится 2 раза за период обучения: входная диагностика – в начале учебного года и в конце учебного года. При поступлении в объединение новых обучающихся проводится входная диагностика в индивидуальном порядке. Диагностика умений проводится по 3-х балльной шкале.

Форма подведения итогов:

1. Диагностика физической подготовленности.
2. Результаты соревнований.
3. Выставка рисунков о полученных впечатлениях.

Диагностика:

1. Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание)
2. Выполняет физические упражнения из разных исходных положений чётко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.
3. участвует в играх с элементами спорта.
4. Выполняет прыжок на мягкое покрытие с высоты до 40 см.
5. Прыгает в длину с места не менее 110 см
6. Прыгает в длину с разбега
7. Прыгает в высоту с разбега не менее 50 см.
8. Прыгает через скакалку.
9. Бег 30 м.
10. Подъём туловища из положения лёжа на спине (1 мин)
11. Бросает набивной мяч.
12. Выполняет метание правой и левой рукой в цель (вертикальную, горизонтальную).
13. Может следить за правильной осанкой.
14. Сформированы представления о здоровом образе жизни, полезных привычках и правильном питании.

Критерии оценки выполнения:

Условные обозначения:

- 1 – низкий уровень;
- 2 – средний уровень;
- 3 – высокий уровень.

Высокий уровень – навык сформирован.

Средний уровень – навык находится в стадии формирования.

Низкий уровень – навык не сформирован.

8. Список литературы

- Физическая культура в детском саду. 5-6 лет. ФГОС. ФОП – Пензулаева Л.И.
- Методическое пособие Сфера «Разработка и реализация дополнительных программ по физкультуре и спорту для детей дошкольного возраста» - Щербак А.П.
- Журнал «Инструктор по физкультуре»
- «Физическое развитие дошкольников» Ч.1. Охрана и укрепление здоровья. Микляева Н.
- Волошина Л.Н., 2004. Игрой на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет.
- Адашквичене Э.Й., Спортивные игры и упражнения в детском саду
- Картушина М.Ю. «Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет»,
- Бабенкова Е.А. «Как помочь детям стать здоровыми». Методическое пособие. АСТ. - Маханева М.Д. «Воспитание здорового ребенка».
- Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений.
- Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. Сада

Информационные источники

<https://dohcolonoc.ru/cons/7424-metodicheskie-rekomendatsii-dlya-vospitatelej-i-spetsialistov-dou.html>