

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

ПРИНЯТО
решением педагогического совета
МБДОУ №61 «Лель»
Протокол от 26.05.2022 г. № 3

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБДОУ № 61 «Лель»
от 27.05.2022 г. № ДС61-11-143/2

Подписано электронной подписью
Сертификат:
2FA4DDA0B481FF50C4EF9F6A2D9C89EBD7D3FDEB
Владелец: Уварова Татьяна Валентиновна
Действителен: 02.06.2021 с по 02.09.2022

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«Юные олимпийцы»



Возраст детей: 4-7 лет
Срок реализации: 1 год
Количество часов в год: 72
Автор-составитель:
Походзей Светлана
Юрьевна,
Некрасова Рита
Вячеславовна,
педагоги дополнительного
образования

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	Походзей Светлана Юрьевна Некрасова Рита Вячеславовна
Год разработки	2022
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Приказом МБДОУ № 61 «Лель» от 27.05.2022 г. № ДС61-11-143/2
Информация о наличии рецензии	-
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, 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.
Уровень программы	стартовый
Ожидаемые результаты освоения программы	1. Физическая подготовленность дошкольников (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, подвижность). 2. Сформированность начальных организационно-методических умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организационных навыков.

	3. Умение взаимодействовать с партнерами в игровых и соревновательных ситуациях, высокоразвитые волевые и моральные качества личности.
Сроки реализации программы	1 год
Количество занятий	72 занятия
Возраст обучающихся	5-7 лет
Форма занятий	групповая

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы
2. Аннотация к программе
3. 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
4. Содержание программы:
 - учебный план;
 - содержание тематического плана
 - календарный образовательный (учебный) график
5. Планируемые результаты
6. Условия реализации программы
 - методическое обеспечение (приемы, методы) организации образовательной деятельности;
 - материально-техническое обеспечение программы.
7. Система контроля результативности программы
8. Методическое обеспечение программы
9. Информационные источники

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 5-7 лет.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Реализация программы осуществляется за пределами ФГОС ДО, не предусматривает подготовку воспитанников к прохождению государственной итоговой аттестации. Программа не реализуется взамен или в рамках основной образовательной деятельности и за счет времени, отведенного на реализацию основной 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.

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 4-7 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.

Адресат программы/количество обучающихся в группе - программа направлена на детей 4-7 лет, количество обучающихся в группе 10 – 14 человек

Срок освоения программы – 1 год

Объем программы/количество часов – 72 часа

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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Легкая атлетика	-	16	16	Входной
2.	Лыжная подготовка	-	16	16	Текущий
3.	Баскетбол	-	16	16	Текущий
4.	Спортивные соревнования	-	6	6	Текущий
5.	Неделя здоровья. «Малые олимпийские игры»	-	6	6	Текущий
6.	Велосипед, квадроцикл	-	8	8	Текущий
7.	«Здоровье с детства»	1	3	4	Итоговый
	Итого	1	70	72	

Содержание программы

№	Разделы	Задачи	Средства	Теория/ практика
1	Подвижные игры и	Совершенствование двигательной	«Пустое место», «Белые медведи», «День и ночь», «Караси и щука»,	практика

	эстафеты	активности дошкольников, развитие систем и функций организма занимающихся	«Охотники и утки», и т.д. «Салки прыжками», «Салки на увеличенной площадке», «Перемена мест» и т.д.	
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 150-200 метров 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 16
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 16
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 16
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 6
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, велококс, эстафеты.	практика 6
7	Велосипед квадроцикл	Сохранять равновесие, координировать движения, развивать	Садиться на велосипед, сходить с него, управлять им при езде по прямой, по кругу, «змейкой», поворотам направо, налево, кругом,	практика 8

		быстроту реакции. Выносливость, скорость, ловкость, смелость, уверенность в своих силах.	тормозить на остановке.	
8	«Здоровье с детства»	Формирование валеологической и физической культуры дошкольников как культуры здоровья, здорового образа жизни, культуры движений	Беседы, видеофильмы, рассматривание иллюстраций	Теория/ практика 4
Итого занятий: 72 занятия				

Планируемые результаты:

Создание условий для:

1. Для повышения физической подготовленности дошкольников (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, подвижность).
2. Сформированность начальных организационно-методических умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организационных навыков.
3. Умение взаимодействовать с партнерами в игровых и соревновательных ситуациях, высокоразвитые волевые и моральные качества личности.

При реализации дополнительной программы «Юные олимпийцы» у детей не только развиваются и закрепляются физические качества, но и формируется ответственность за сверстников (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе). Главное, чтобы занятия приносили удовольствие и радость, прибавлял уверенность в своих силах, развивал самостоятельность.

Календарный образовательный (учебный) план

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	09.	05	15.30 – 16.00	Групповая	1	«Здоровье с детства»	Физкультурный зал	Входной
2.	09.	07	15.30 – 16.00	Групповая	1	Легкая атлетика	Физкультурный зал	Текущий
3.	09.	12	15.30 – 16.00	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
4.	09.	14	15.30 – 16.00	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
5.	09.	19	15.30 – 16.00	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
6.	09.	21	15.30 – 16.00	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
7.	09.	26	15.30 – 16.00	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
8.	09.	28	15.30 – 16.00	Групповая	1	Спортивные соревнования	Физкультурный зал	Текущий
9.	10.	03	15.30 – 16.00	Групповая	1	Неделя здоровья. «Малые олимпийские игры»	Физкультурный зал	Текущий
10.	10.	05	15.30 – 16.00	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
11.	10.	10	15.30 – 16.00	Групповая	1	Баскетбол	Физкультурный зал	Текущий

12.	10.	12	15.30 – 16.00	Групповая	1	Лыжная подготовка	Физкультурный зал	Текущий
13.	10.	17	15.30 – 16.00	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
14.	10.	19	15.30 – 16.00	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
15.	10.	24	15.30 – 16.00	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
16.	10.	26	15.30 – 16.00	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
17.	10.	31	15.30 – 16.00	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
18.	11.	02	15.30 – 16.00	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
19.	11.	07	15.30 – 16.00	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
20.	11.	09	15.30 – 16.00	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
21.	11.	14	15.30 – 16.00	Групповая	1	Спортивные соревнования	Физкультурный зал	Текущий
22.	11.	16	15.30 – 16.00	Групповая	1	Лыжная подготовка Лыжная подготовка	Физкультурный зал	Текущий
23.	11.	21	15.30 – 16.00	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
24.	11.	23	15.30 – 16.00	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
25.	11.	28	15.30 – 16.00	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
26.	11.	30	15.30 – 16.00	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
27.	12.	05	15.30 – 16.00	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
28.	12.	07	15.30 – 16.00	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
29.	12.	12	15.30 – 16.00	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
30.	12.	14	15.30 – 16.00	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
31.	12.	19	15.30 – 16.00	Групповая	1	Баскетбол	Физкультурный зал	Текущий
32.	12.	21	15.30 – 16.00	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
33.	12.	26	15.30 – 16.00	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
34.	12.	28	15.30 – 16.00	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
35.	01.	11	15.30 – 16.00	Групповая	1	Спортивные соревнования	Физкультурный зал	Текущий
36.	01.	16	15.30 – 16.00	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
37.	01.	18	15.30 – 16.00	Групповая	1	Неделя здоровья. «Малые олимпийские игры»	Физкультурный зал	Текущий
38.	01.	23	15.30 – 16.00	Групповая	1	Велосипед, квадроцикл	Физкультурный зал	Текущий
39.	01.	25	15.30 – 16.00	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
40.	01.	30	15.30 – 16.00	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
41.	02.	01	15.30 – 16.00	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
42.	02.	06	15.30 – 16.00	Групповая	1	Легкая атлетика	Физкультурный зал	Текущий
43.	02.	08	15.30 – 16.00	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
44.	02.	13	15.30 – 16.00	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий

45.	02.	15	15.30 – 16.00	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
46.	02.	20	15.30 – 16.00	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
47.	02.	22	15.30 – 16.00	Групповая	1	Баскетбол	Физкультурный зал	Текущий
48.	02.	27	15.30 – 16.00	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
49.	03.	01	15.30 – 16.00	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
50.	03.	06	15.30 – 16.00	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
51.	03.	13	15.30 – 16.00	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
52.	03.	15	15.30 – 16.00	Групповая	1	Неделя здоровья. «Малые олимпийские игры»	Физкультурный зал	Текущий
53.	03.	20	15.30 – 16.00	Групповая	1	Баскетбол	Физкультурный зал	Текущий
54.	03.	22	15.30 – 16.00	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
55.	03.	27	15.30 – 16.00	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
56.	03.	29	15.30 – 16.00	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
57.	04.	03	15.30 – 16.00	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
58.	04.	05	15.30 – 16.00	Групповая	1	Спортивные соревнования	Физкультурный зал	Текущий
59.	04.	10	15.30 – 16.00	Групповая	1	Неделя здоровья. «Малые олимпийские игры»	Физкультурный зал	Текущий
60.	04.	12	15.30 – 16.00	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
61.	04.	17	15.30 – 16.00	Групповая	1	Велосипед, квадроцикл	Физкультурный зал	Текущий
62.	04.	19	15.30 – 16.00	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
63.	04.	24	15.30 – 16.00	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
64.	04.	26	15.30 – 16.00	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
65.	05.	03	15.30 – 16.00	Групповая	1	Легкая атлетика	Физкультурный зал	Текущий
66.	05.	10	15.30 – 16.00	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
67.	05.	15	15.30 – 16.00	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
68.	05.	17	15.30 – 16.00	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
69.	05.	22	15.30 – 16.00	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий
70.	05.	24	15.30 – 16.00	Групповая	1	«Здоровье с детства»	Физкультурный зал	Итоговый
71.	05.	29	15.30 – 16.00	Групповая	1		Физкультурный зал	Итоговый
72.	05.	31	15.30 – 16.00	Групповая	1		Физкультурный зал	Текущий

Условия реализации программы

Методическое обеспечение (приемы, методы) организации образовательной деятельности

Дополнительная образовательная программа для дошкольников средствами элементов спортивных игр состоит в организации системы работы дошкольного учреждения, 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.

1. 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.

2. 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, хорошо знакомые детям, разученные на физкультурных занятиях. Проводятся общеразвивающие упражнения 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.

3.Раздел 3. 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

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

5. 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.

Предварительная работа. Беседы об олимпийских видах спорта, чтение книг и просмотр иллюстраций о спорте и спортсменах. Ежедневное включение в утреннюю гимнастику пробежки до 300 м, тренировки по различным видам спорта: метание малого мяча на дальность, прыжки в длину с места, катанию на велосипеде.

1 день – открытие «Малых олимпийских игр». Кросс. Подведение итогов. Награждение.

2 день – соревнования по прыжкам в длину с места. Соревнования начинаются с разминки, в которую включены упражнения для ног: махи, приседания и т.д. Закончив разминку, участники соревнований приглашаются в сектор для прыжков в длину, где делают пробные прыжки, выслушивают замечания и советы тренера.

В ходе соревнования каждый участник имеет право сделать 3 попытки. Судьи фиксируют результаты, выявляют победы призеров. Награждение.

3 день – соревнование по метанию малых мячей. Общая разминка под музыку. Участникам даются 3 попытки. Подведение итогов. Награждение.
 4 день – соревнование по велокроссу. Подведение итогов. Награждение.
 5 день – закрытие «Малых олимпийских игр».

За участие в МОИ все дети награждаются памятными дипломами с личными результатами, подарками, сувенирами. Победители делают круг почета.

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

7. «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.

Система контроля результативности программы

Форма подведения итогов:

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

Основная задача мониторинга детского развития – выявить индивидуальные особенности развития каждого ребенка и наметить при необходимости индивидуальный маршрут образовательной работы для максимального раскрытия потенциала детской личности. Мониторинг детского развития включает в себя оценку физического развития ребенка, состояние его здоровья. Он осуществляется с использованием метода наблюдения.

Диагностические тесты подбираются с учетом:

- развития основных физических качеств – быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей;
- способности детей к использованию уже интенсивного объема двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

№ п / п	Фамилия, имя	Тестовые задание и количественный показатель						
		Бег на 30 м (с)	Прыжки в длину с места (см)	Бросок набивног о мяча (см)	Метание мешочка с песком (см)	Бег на 150 м (с)	Бег на 10 м м/у предме - тами (с)	Отбива ние мяча (кол-во ударов)
1 .								

Методическое обеспечение

1. Волошина Л.Н., 2004.Играй на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет. – АРКТИ, 2004.
2. Адашкявичене Э.Й., Спортивные игры и упражнения в детском саду.- М.: Просвещение, 1992.

3. Картушина М.Ю. «Оздоровительные занятия с детьми 6-7 лет», М., 2008 г.
- Бабенкова Е.А. «Как помочь детям стать здоровыми». Методическое пособие. АСТ. Астрель. М. 2003 г.
4. Глушкова Г.В., Голубева Л.Г. «Здоровье и физическое развитие детей старшего дошкольного возраста»: Вариативные формы дошкольного образования. - 2002.
5. Маханева М.Д. «Воспитание здорового ребенка». – М.: АРКТИ, 2000.
6. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: ВЛАДОС, 2003.
7. Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада – М.: Просвещение, 1983.

.

Информационные источники

<https://www.imc-kirov.spb.ru/index.php/deyatelnost/docs/-4/-5/--78/--168/-l-r-11/4213--q-3-5-q/file>

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