

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
протокол от 26.09.2024 г. № 3

УТВЕРЖДАЮ
Приказ от 30.09.2024 г. № 46
Заведующий МБДОУ «Золотой ключик»
_____ Е. Н. Чельшева

Дополнительная общеразвивающая программа
МБДОУ «Золотой ключик»
физкультурной направленности
«Здравушка»
для детей дошкольного возраста (6-7 лет)
срок реализации программы 1 год

Разработала: инструктор по физической культуре
Демченко Анастасия Юрьевна

Г. Шлиссельбург, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Цели и задачи Программы
2. Учебно-тематическое планирование
3. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы
4. Планируемые результаты освоения образовательной программы
5. Приложение

Легкая атлетика — один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия легкой атлетикой общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

Данная программа является актуальной и востребованной для детей и их родителей, поскольку занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразии дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса ребенка.

Минимальный возраст детей: 6 лет.

Наполняемость одной группы: 10-15 человек. Продолжительность одного тренировочного занятия: 30 мин. Объем тренировочной нагрузки в неделю: 1 час

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: содействие гармоничному физическому развитию детей 6-7 лет через формирование потребности в двигательных действиях.

Задачи оздоровительного направления:

- ♣ формировать правильное отношение детей к занятиям физической культурой через развитие жизненно важных двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья;
- ♣ укреплять здоровье через профилактику сколиоза, улучшение психофизического состояния ребёнка средствами лёгкой атлетики через развитие физических качеств (быстрота, гибкость, сила, выносливость, координационные способности);
- ♣ создавать условия для проявления положительных эмоций.

Задачи образовательного направления:

- ♣ обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями и способностями;
- ♣ повышение двигательной активности детей путем создания специальных условий, позволяющих преодолевать скованность, ограниченность, недостаточность движений, боязнь передвижения в пространстве;
- ♣ вырабатывать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.

Задачи воспитательного направления:

- ♣ формировать устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом, желание использовать полученные двигательные навыки в самостоятельной деятельности;
- ♣ формировать личностные качества через воспитание положительной мотивации к самостоятельной двигательной деятельности, преодоление неуверенности в своих силах, коммуникативных свойств личности;
- ♣ формировать адекватную самооценку личности, нравственное самосознание и мировоззрение через развитие целеустремленности, уверенности, выдержки и самообладания и формирование чувства коллективизма.

Формы организации двигательной деятельности кружка:

- ♣ групповые занятия, которые предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов движений;
- ♣ контрольно-проверочные занятия, которые позволяют определить эффективность процесса подготовки;
- ♣ соревнования позволяют в игровой форме определить уровень спортивных достижений детей.
- ♣ индивидуальные занятия, которые 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 другое).

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

♣ *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 другое).

♣ *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.

Принципы реализации программы кружка

В основе составления программы лежат общедидактические принципы и ведущие положения дошкольной педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития построения воспитательно-образовательного процесса.

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

♣ *Принцип индивидуальности* – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.

♣ *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 обще доступными 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. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

Этапы реализации дополнительной образовательной программы:

♣ *I этап* – проведение входящей диагностики детей. Сроки проведения: первая – вторая неделя октября. Цель диагностики: выявление детей, имеющих уровень

физического развития выше уровня своих сверстников, проявляющих интерес к двигательной деятельности. Составление планирования, подготовка материальной и методической базы, зачисление детей в кружок. Работа с родителями детей, с целью привлечения внимания к особенностям кружка.

♣ *II этап* – запуск программы, осуществление работы с детьми, направленной на развитие и совершенствование физических качеств; освоение повышенных тренировочных нагрузок. Проведение занятий в кружке 1 раз в неделю. Индивидуальная работа с детьми.

♣ *III этап* – подведение итогов: проведение итоговой диагностики. Сроки проведения: первая неделя мая. Цель проведения диагностики: определить уровень выполнения нормативов. Выход детей на участие в спортивных соревнованиях.

Ожидаемые результаты:

♣ Разносторонняя и повышенная физическая подготовленность дошкольников, состоящих в кружке (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, подвижность).

♣ Сформированность начальных организационно-методических умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организационных навыков.

♣ Умение взаимодействовать с партнерами в игровых и соревновательных ситуациях, высокоразвитые волевые и моральные качества личности.

♣ Снижение показателей заболеваемости дошкольников, увеличение показателя индекса здоровья.

Программа предполагает повышение физических возможностей ребенка, увеличение его двигательной активности, развитие психомоторных способностей.

Принципиальное отличие программы кружка достигается за счет усложнения содержания игровой и двигательной деятельности, ориентации на двигательную инициативность и соревновательность, активизации лидерских способностей, обогащение физкультурно-оздоровительной среды, осуществление физкультурно-образовательной деятельности с учетом двигательных потребностей ребенка.

Учебно-тематический план

Учебно-тематический план определяет последовательность тем и количество часов для их изучения в неделю. С октября по май проводится по одному занятию в неделю, в подготовительной группе. Продолжительность занятия в подготовительной группе – 30 минут.

Содержание программы

Дети, имеющие психомоторную одаренность, проявляют большую потребность в движениях. Они отличаются достаточно высокими показателями физической подготовленности. У них отмечаются наиболее высокие темпы роста показателей, характеризующих быстроту движений, время двигательной реакции, скорость однократных движений. Они достаточно хорошо приспособлены к скоростно-силовым динамическим действиям, без особых трудностей овладевают новыми, все более сложным по координации, движениями, добиваются определенной точности воспроизведения пространственных, временных и силовых параметров движений. Поэтому на занятиях кружка «Здравушка» детям предлагаются наиболее сложные варианты двигательных заданий, направленных на совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств.

Данные двигательные задания заключены в разделах программы кружка, которые являются обязательными:

- ♣ Ритмическая гимнастика;
- ♣ Силовые упражнения;
- ♣ Упражнения на развитие гибкости;
- ♣ Развитие основных видов движений.

Ритмическая гимнастика

Ритмическая гимнастика — традиционный вид гимнастики оздоровительно развивающей направленности, основанный на подчинении двигательных действий задающему ритм и темп музыкальному сопровождению.

Одной из главных особенностей гимнастики являются многократные повторения каждого движения, их сочетаний в связках, сериях и целом потоке — что определяют их аэробный характер, стимулирующий работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем и обеспечивающий нагрузку опорно-двигательного аппарата.

Основу занятий ритмической гимнастики составляют комплексы физических и танцевальных упражнений различной направленности, различные по своему характеру, выполняемые в согласовании и взаимосвязи с музыкой, передавая ее ритм, темп и характер с помощью движений.

Цель гимнастики – развитие координационных способностей, выразительности движений, чувства ритма, активизация музыкального восприятия через движения. Кроме того, во время ритмической гимнастики идет одновременное развитие физических качеств и формирование базы эстетических движений тела и его звеньев.

Упражнения ритмической гимнастикой обеспечивают решение следующих взаимосвязанных задач:

- ♣ повышение интереса к занятиям физическими упражнениями через игровую деятельность;
- ♣ создание разнообразной базы движений и жестов;
- ♣ формирование выразительности движений;
- ♣ развитие двигательного воображения и творческой фантазии; развитие музыкального слуха и чувства ритма ребенка.

Упражнения ритмической гимнастикой используются в вводной части занятия кружка в качестве двигательной разминки в течение 7-8 минут. Один комплекс рассчитан на 4-5 занятий.

Силовые упражнения

Сила – степень напряжения мышц при их сокращении.

Развитие силы мышц достигается благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.); использованию упражнений, включающих поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях).

Преимущественное внимание уделяется мышцам-разгибателям.

В занятие включаются 5-6 упражнений силового характера.

Упражнения на развитие гибкости

Гибкость – способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении.

Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц, развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в частности общеразвивающих.

Воспитание гибкости создает благоприятные предпосылки для совершенствования других психофизических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости.

Одним из основных средств воспитания гибкости являются упражнения статического характера. 5-6 таких упражнений обязательно включаются в каждое занятие кружка.

Основные виды движений

Задача инструктора в процессе занятий кружка - расширить диапазон двигательных способностей дошкольников в основных видах движений, довести до автоматизма технику их выполнения, повысить показатели выполнения основных

нормативов.

Разнообразие основных движений и их вариантов, включение в занятие кружка комплексов ритмической гимнастики, силовых упражнений и упражнений на развитие гибкости дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость, что дает положительный результат на развитие психомоторных способностей дошкольников, а также учит правильно оценивать свои возможности в соревновательной и игровой ситуации.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 8 месяцев – 30 недель.

Примерный годовой план распределения учебных часов
(для 30 недель по 30 минут - 42 часа в год)

месяц	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего часов
Теоретическая подготовка	0,5			0,5			0,5		1,5
Основные виды движений	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	8
Общеразвивающие и строевые упражнения	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		8
Подвижные игры и игры-эстафеты		0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	8
Подвижные игры с элементами спортивных игр		0,5	0,5	0,5		0,5		0,5	8
Контрольные нормативы	0,5				0,5			0,5	1,5
Всего часов	2	2	2	2	2	2	2	2	35

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	кол-во часов	Основные понятия и термины, оборудование
I квартал (октябрь, ноябрь)			
1	Построение в шеренгу по росту. Ходьба и бег. П/и «Занять своё место!»	1	«Физическая культура» Правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями. Строевые команды: «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!»
2	Прыжки на одной и двух ногах. П/и «Кто быстрее?»	1	Техника прыжка
3	Прыжки с высоты 30-40 см (с высоты скамейки) П./и «Охотники и утки»	1	Техника прыжка, скамья
4	Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки. Прыжки с высоты 30-40 см	1	Правильная осанка, скамья
5	Упражнения на релаксацию и на формирование правильной осанки.	1	Размыкание в сторону на ширину поднятых рук; на вытянутые руки

6	Прыжки через скакалку, качающуюся и неподвижную. П/и «Волки во рву».	1	Скакалка
7	Ходьба, бег. Бег на скорость. Бег на длинной дистанции (от 500 до 1000м) П/и «Пустое место»	1	Техника бега. Медленный бег, бег с ускорением. Команды: «На старт», «Внимание», «Марш».
8	Метание малого мяча в горизонтальную мишень с расстояния 3-4м. П/и «Угадай чей голосок?»	1	Техника метания, мячи
9	Строевые команды. Построение в колонну по одному и равнение в шеренге и в колонне	1	«Налево», «Направо»
10	Прыжки с места в длину в квадраты. Ведение мяча.	1	Техника прыжка. Мячи.
11	Комплекс ОРУ в движении. Метание набивного мяча.	1	Набивные мячи
12	Весёлые эстафеты.	1	Эстафеты, соревнование
II квартал (декабрь, январь, февраль)			
13	Комплекс ОРУ со скакалками. П/и «Кто выше прыгнет?»	1	Скакалка
14	Лазанье по гимнастической стенке. Построение в круг. П/и «Третий лишний»	1	Правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями в гимнастическом зале.
15-16	Упражнения на развитие координации движений.	2	Эстафеты, соревнование
17-18	Упражнения на развитие ловкости и внимания.	2	Эстафеты, соревнование
19	Лазанье по наклонной скамейке, стоя на коленях и в упоре присев.	1	Упор присев
20	Упражнения на гимнастической скамейке. Комплекс ОРУ в равновесии «Узкая скамеечка». Весёлые старты	1	Скамья, эстафета
21	Акробатические упражнения. Группировка сидя, лёжа на спине и в приседе	1	Акробатика, группировка
22	Прыжки через скакалку.	1	Скакалка
23-24	Подвижные игры.	2	Эстафеты, соревнование
III квартал (март, апрель, май)			
25	Перекат «брёвнышком»	1	Гимнастический мат
26	Прыжки в глубину	1	Гимнастическая скамья, мат
27	Стойка на лопатках. Мост. Кувырок вперёд, назад	1	Стойка на лопатках. Мост. Из упора присев

28	Прыжки (в глубину) со скамейки. П/и «Мяч соседу»	1	Техника прыжка
29	Лазанье по гимнастической стенке. П/и « По местам»	1	Вис спиной к гимнастической стенке, вис согнув ноги.
30	Строевые команды. Эстафеты.	1	Строевые команды: «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Налево!!», «Направо», "Кругом!".
31	Упражнения на развитие координации движения. П/и «Метко в цель»	1	Равновесие, скамья, техника броска, мяч
32	Игры с теннисным мячом. Метание в цель.	1	Бросок и ловля мяча
33	Упражнения на развитие ловкости и внимания. Игра «Салки с мячом»	1	Эстафеты, соревнование, мяч
34	Упражнения для сохранения равновесия. Ведение мяча в шаге.	1	Равновесие, скамья. Ведение мяча.
35	Закрепление по темам: «Техника ходьбы и бега», "Прыжки в длину с места". Эстафеты.	1	Техника ходьбы, бега и прыжка
36	Контрольные нормативы. Спортивные игры.	1	

3. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Формы организации тренировочного процесса: тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях; промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Структура занятия кружка

Ведущей формой развития двигательных способностей детей являются групповые учебно-тренировочные занятия.

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.

Основная часть занятия состоит из следующих элементов: упражнения на растягивание мышечного аппарата и развитие гибкости, упражнения на развитие силовых способностей, основные движения. Заканчивать эту часть занятия целесообразно подвижными играми, главным образом спортивно-соревновательного характера.

Заключительная часть. Ее продолжительность – 5-10 минут. 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.

Способы определения усвоения программы

Особенность психомоторной одаренности в дошкольном возрасте требует специального подхода диагностики. Важно выявить не физическую подготовленность детей, а действительные психомоторные способности (совокупность свойств и качеств) как важную составляющую в структуре психомоторной одаренности. На первое место здесь выступают способности в психокоординации, позволяющие ребенку экономно и полноценно использовать резервные силы организма в управлении движениями.

Так же уровень развитие психомоторных способностей определяется по следующим параметрам:

- ▲ статическая координация на ограниченной площади опоры;
- ▲ динамическая координация на ограниченной площади опоры;
- ▲ способность быстро реагировать, выполнять одиночное движение (природная быстрота реагирования);
- ▲ способность выполнять действия, требующие ориентировки тела в пространстве; способность воспринимать и запоминать собственные движения, воспроизводить и создавать новые (состояние психомоторной памяти);
- ▲ кондиционные способности детей, обеспечивающие физическую подготовленность;
- ▲ мотивационная готовность ребенка к двигательной активности; развитие гибкости; силовые способности.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Личностными результатами являются следующие умения: - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметными результатами являются следующие умения: планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры, представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития, организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований, подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений, выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности, выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В целом программа содействует гармоничному физическому развитию детей 6-7 лет через формирование потребности в двигательных действиях. Сформировано правильное отношение детей к занятиям физической культурой. Здоровье укрепится через профилактику сколиоза и улучшение психофизического состояния и созданы условия для проявления положительных эмоций. Двигательный опыт и активность обогатится и выработается привычка соблюдать режим и упражняться и играх. Устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом будет сформирован, что проявится в желании использовать полученные двигательные навыки в самостоятельной деятельности. Личностные качества сформируются, неуверенности в своих силах не будет, самооценка сформируется адекватной. Укрепится чувство коллективизма.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Показатели	Мальчики Девочки	6 лет
Бег 30 м (сек)	Мальчики Девочки	7,8 - 7,0 7,8 - 7,5
Прыжок в длину с места (см)	Мальчики Девочки	116 - 123 111 - 123
Метание набивного мяча 1 кг (см)	Мальчики Девочки	300 - 390 250 - 300
Наклон вперед из положения	Мальчики Девочки	0 + 7 0 + 9
Бег без учета времени (м)	Мальчики Девочки	680 650
Прыжки со скакалкой за 15 сек.	Мальчики Девочки	15 20
Показатели	Мальчики Девочки	7 лет
Бег 30 м (сек)	Мальчики Девочки	7,0 - 6,0 7,2 - 7,0
Прыжок в длину с места (см)	Мальчики Девочки	125 - 130 116 - 125
Метание набивного мяча 1 кг (см)	Мальчики Девочки	350 - 400 300 - 350
Наклон вперед из положения сед ноги врозь	Мальчики Девочки	0 + 9 0 + 11
Бег без учета времени (м)	Мальчики Девочки	800 - 900 700 - 800
Прыжки со скакалкой за 15 сек.	Мальчики Девочки	20 25