Приложение № 8 к приказу от 02.10.2023 г. № 49

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида «Золотой ключик».

Принято
на педагогическом совете
протокол № __3__
от « 2 » октября 2023 года

Челышева Елена Николаевна

Подписан: Челышева Елена Николаевна
DN: C=RU, OU=руководитель, O="МБДОУ ""Золотйо ключик""", CN=Челышева Елена Николаевна, E=zolotoy-kluchik2014@yandex.ru
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Foxit Reader Версия: 9.7.2

Утверждаю
Приказ от «02» октября 2023 года №49
Заведующая МБДОУ «Золотой ключик»
_____ Е. Н. Челышева

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая Программа

физкультурно-спортивной направленности для детей 6-7 лет

«ЗДРАВУШКА»

Срок реализации 1 год

Составитель: Демченко А.Ю.
инструктор по физической культуре

г. Шлиссельбург 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

		Страницы
1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тематическое планирование	9
3.	Содержание изучаемого курса	15
4.	Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы	21
5.	Планируемые результаты освоения образовательной программы	23
6.	Система оценки результатов освоения программы	25
7.	Рекомендации к организации работы по реализации Программы	25
8.	Список использованной литературы	26
9.	Приложение	28

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетикой ребенок учится правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и другому, необходимых ему в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений. Кроме этого, занятия являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Здравушка» – физкультурно-спортивная. Программа кружка по лёгкой атлетике рассчитана на детей 6-7 лет и предполагает один год обучения.

Новизна, актуальность, особенности программы

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, а также различные виды метания. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей.

Благодаря занятиям легкой атлетикой ребенок совершенствует двигательные навыки ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость, точность и красоту движений, реализует двигательный потенциал.

Программа представляет собой стройную гибкую систему, которая позволит научить ребенка чувствовать свое тело и владеть им, получая от этого удовольствие и радость.

В программе выделены оздоровительные, воспитательные, образовательные задачи физического воспитания. Предусматривается охрана жизни и укрепления здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактике негативных эмоций, воспитание положительных нравственно-волевых качеств

Использование на занятиях кружка игр-эстафет и командных игр так же производит большой положительный эффект. 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 учатся согласовывать свои действия с действиями своих товарищей, адекватно реагировать на свои победы и победы своих соперников.

Данная программа является актуальной и востребованной для детей и их родителей, поскольку занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразие 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

Цель 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 сентября. 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 Спартакиадах и других спортивных соревнований.

Ожидаемые результаты:

1. Разносторонняя и повышенная физическая подготовленность дошкольников, состоящих в кружке (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.
4. 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 сентября по май проводится по два занятию в неделю, в подготовительной группе. Продолжительность занятия в подготовительной группе – 30 минут. Занятия могут проводиться как в утреннее, так и в вечернее время.

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 гимнастки 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 гимнастки 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 10,5 месяцев – 36 недель в учебное время и 6 недель в летний период.

№ п/п	Содержание занятий	Часы
1	Теоретическая подготовка	1
2	Основные виды движений	10
3	Общеразвивающие и строевые упражнения	10
4	Подвижные игры и игры-эстафеты	10
5	Подвижные игры с элементами спортивных игр	10
6	Контрольные нормативы	1
Итого		**42**

Примерный годовой план распределения учебных часов
(для 42 недель по 1 часу - 42 часа в год)

месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего часов
Теоретическая подготовка	0,5				0,5							1
Основные виды движений	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	10
Общеразвивающие и строевые упражнения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	10
Подвижные игры и игры-эстафеты	1	1	0,5	1	1	0,5	1	1	1	1	1	10
Подвижные игры с элементами спортивных игр	0,5	1	1	1	1	1	0,5	1	1	1	1	10
Контрольные нормативы	0,5								0,5			1
Всего часов	4,5	4	3,5	4	4,5	3,5	3,5	4	4,5	**3**	**3**	**42**

Календарно-тематическое планирование

№ заня-тия	Тема занятия	кол-во часов	Основные понятия и термины, оборудование
	I квартал (сентябрь, 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!», «Равняйсь!», «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!», «Равняйсь!», «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	
	IV квартал (летний период)	**6**	
37	Закрепление основных видов движений на улице. Равновесие. П/и «Ловкие ребята».	1	Скамья. Мяч.

38	ОФП. П/и «Обведи точно».	1	Техника обвода мяча вокруг предметов правой и левой ногой.
39-42	Игровые упражнения с мячом (с элементами футбола) «Мяч в стенку», «Гол в ворота», «Сбей предмет», «Пас в кругу», «Ловко и быстро» и другие. Подвижные игры «От дерева до дерева», «Уточки», «Качели», «Море волнуется», «Чай-чай, выручай!».	4	Техника работы с мячом. Умение слушать и соблюдать правила игры.

3. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

№	Тема раздела	Кол-во ча-сов	Планируемые результаты	Корректировка
			Универсальные учебные действия	Предметные знания
1	Игровые упраж-нения	5	Личностные: внутренняя позиция дошкольника; учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности; Регулятивные планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. Коммуникативные: допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновении интересов; строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия.	Уметь выполнять все изученные команды на построения и перестроения, основные положения и движения руками, ногами, туловищем, головой. Знать и уметь выполнять комплекс утренней гимнастики.

2	Двигательные задания	11	Личностные: внутренняя позиция дошкольника; учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности; Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. Коммуникативные: допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия.	Уметь четко выполнять задания. Знать технические приемы основных видов движений, ритмической гимнастики, силовых упражнений, упражнений на развитие гибкости.
3	Упражнения с большими и малыми мячами. Метание мяча.	6	Личностные: учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности; Регулятивные: планировать свои действия; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; вносить необходимые коррективы в	Уметь бросать и ловить мяч (большой и малый), перебрасывать мяч товарищу и ловить мяч. Уметь метать мяч в цель и на дальность

			действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату Коммуникативные: допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; формулировать собственное мнение и позицию договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия	
4	Акробатические упражнения	2	Выполнять перекат назад из упора присев и перекатом вперед возвращаться в упор присев; уметь лазать по канату. Личностные: учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности; Регулятивные планировать свои действия; оценивать правильность выполнения действия;	
5	Равновесие	4	Личностные: учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности; Регулятивные: планировать свои действия; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок; осуществлять итоговый и пошаговый контроль по	Уметь держать равновесие

			результату Коммуникативные: допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия.	
6	Ходьба и бег. Прыжки	11	Личностные: внутренняя позиция школьника; учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности; Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. Коммуникативные: допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; строить понятные для партнёра высказывания,	Уметь бегать в медленном темпе в течение 2 мин. Уметь прыгать через короткую скакалку на месте с промежуточным прыжком на обеих ногах. Уметь прыгать в длину с места, с разбега и в высоту с прямого разбега, отталкиваясь одной ногой, мягко приземляясь на обе ноги.

			учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия.	
7	Основы строевой подго-товки.	3	Личностные: учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности; Регулятивные: планировать свои действия; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату Коммуникативные: допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия.	Умение выполнять команды четко и быстро. Ориентироваться в колонне и шеренге.

4. 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.

Средства обучения

Тренировочные занятия проводятся в оборудованном спортивном зале с использованием следующих средств обучения:

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Гимнастические скамейки	2
Гимнастические лестницы	1
Скакалки	15
Набивные мячи	10
Фитболы	5
Обручи	20
Ленточки малые	20
Кубики	20
Фишки	4
Теннисные мячи	10
Гимнастические палки	20
Коврики гимнастические	10
Гимнастические маты	8
Секундомер	1

Перечень технических средств обучения:

Наименование технических средств обучения	Количество
Ноутбук	1
Проектор	1
Флеш карта с записями музыки, песен, видео материалов	1

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 гимнастки 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 к ее 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.

5. 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.

Метапредметными результатами являются следующие умения: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятия физической культурой, организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий, планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях, оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами, управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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, характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий, 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.

6. СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Система оценки результатов освоения программы включает в себя осуществление промежуточной аттестации обучающихся и итоговой аттестации.

Порядок проведения промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации устанавливается локальным нормативным актом образовательной организации – Положением о приёме контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация проводятся с использованием оценочных материалов, разработанных образовательной организацией самостоятельно.

Формами промежуточной аттестации являются:

1. Контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке учащихся по учебным нормативам.
2. Учёт результатов участия в соревнованиях по календарю спортивно-массовых мероприятий Учреждения.
3. Учёт личностных достижений учащихся на соревнованиях различного уровня.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке прилагаются в Приложении.

7. РЕКОМЕНДАЦИИ К ОГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Для того, чтобы занятия в кружке проходили интересно и увлекательно, занятия должны проходить комплексно. В их содержание включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, аэробика, спортивные игры и т.д.).

Музыкальное сопровождение – это дополнительный фактор, положительно влияющий на состояние здоровья детей, на физическое здоровье в целом и на совершенствование двигательных функций. Использование музыки на занятиях спортивного кружка способствует яркой эмоциональной насыщенности занятия, создает ощущение психологической комфортности.

Самое главное физическое качество, которое необходимо развивать у дошкольника, для достижения положительных результатов в любой двигательной деятельности – выносливость. Применительно к дошкольникам целесообразно говорить лишь о развитии общей выносливости (способность продолжительно выполнять (с высокой эффективностью) работы умеренной интенсивности). Циклические упражнения, с повторяющимися длительное время двигательными циклами – лучшее средство для развития общей

выносливости. В условиях детского сада ее можно сформировать с помощью бега, ритмической гимнастики, различных видов прыжков, а также подвижных и спортивных игр.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
2. Приказ Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ.
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (приказ Минспорта России 24.042012г. № 220).
6. Вареник Е.Н, Кудрявцева С.Г., Сергиенко Н.Н. Занятия по физкультуре с детьми 3-7 лет: Планирование и конспекты. – М.: ТЦ Сфера, 2007.
7. Волков Л.В. – Обучение и воспитание юного спортсмена.- Киев: Здоровья. 2004.
8. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. – Лёгкая атлетика: критерии отбора.-М.: Терра-спорт, 2000.
9. Иванов В. А. Методика комплексного развития основных двигательных качеств детей 3-7 лет в режиме дошкольных учреждений – Красноярск, 2007.
10. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. пособие.- М.: НЦ ЭНАС, 2002.
11. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.. Физические упражнения и подвижные игры: Метод. пособие.- М.: НЦ ЭНАС, 2005.
12. Лазарев И.В. Практикум по лёгкой атлетике. Издательский центр «Академия», 1999.
13. Литвинова М.Ф.. Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003.
14. Локтев С.А.. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007.
15. Майфат С.П., Малофеева С.Н. –Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте.- Екатеринбург, 2003.
16. Мехрикадзе В.В.– Тренировка юного спринтера.- М., Физкультура и спорт.1999.
17. Муллаева Н.Б.. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников: Учебно-методическое пособие – СПб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2006.
18. Овчинникова Т. С. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой в логопедическом детском саду – СПб., 2006.

19.Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. – Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям.- М., 1998.

20.Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.

21.Полтавцева Н.В.. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни. – М.: Просвещение, 2005.

22.Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений – СПб., 2001.

23.Пьянзин А.И.. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004.

24.Реутский С.В. Физкультурные комплексы, растущие вместе с детьми дома, в детском саду и начальной школе. НИИ школьных технологий, 2008.

25.Рунова М.А.. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика-Синтез, 2000.

26.Рунова М. А. Движение день за днём. Двигательная активность – источник здоровья детей. 2007 год Линка – пресс.

27.Утробина К.К.. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Конспекты нетрадиционных занятий и развлечений в спортивном зале. – М.: Издательство ГНОМ и Д, 2003.

28.Ушаков А.А., Радчич И.Ю.. Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР «Советский спорт» Москва, 2005.

29.Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: из опыта работы / Авт.-сост. О.Н. Моргунова. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.

30.Филин В.П., Фомин Н.А. – Основы юношеского спорта .-М.: Физкультура и спорт, 2000.

31.Харченко Т.Е. Организация двигательной деятельности детей в детском саду. Издательство «Детство – пресс», 2001.

32.Шебеко В. Н., Ермак Н. Н. Физкультурные праздники в детском саду: Творчество в двигательной деятельности дошкольника – М., 2000.

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