

**Муниципальная автономная дошкольная образовательная организация
Краснослободского муниципального района Республики Мордовия
«Центр развития ребёнка - детский сад «Радуга»**

ПРИНЯТО»
Педагогическим советом
МАДОО ЦРР ДС «Радуга»
Протокол № 1 от «29» 09 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующая
МАДОО ЦРР ДС «Радуга»
Балясникова Н.В. Балясникова Н.В.
Приказ № 390 от «09» 10 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Легкая атлетика»

Возраст детей: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

**Автор: руководитель физ.воспитания
Лазарева Е.В.**

Краснослободск, 2023

Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1. Направленность дополнительной общеобразовательной программы.....	3
1.2. Характеристика обучающихся.....	3
1.3. Актуальность, новизна, особенности программы.....	3
1.4. Формы организации двигательной деятельности кружка.....	5
1.5. Принципы реализации программы.....	6
1.6. Этапы реализации дополнительной образовательной программы.....	6
1.7. Объем и срок реализации программы.....	7
1.8. Режим занятий.....	7
2. ОБУЧЕНИЕ.....	7
2.1. Цель и задачи обучения.....	7
2.2. Учебный план.....	8
2.3. Содержание учебного плана.....	14
2.4. Планируемые результаты.....	20
2.5. Способы и формы определения усвоения программы.....	22
3. ВОСПИТАНИЕ.....	22
3.1. Цель, задачи воспитания детей.....	22
3.2. Формы и методы воспитания.....	23
3.3. Условия воспитания.....	23
3.4. Календарный план воспитательной работы.....	24
4. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ ОТДЕЛ.....	24
4.1. Методическое обеспечение программы.....	24
4.2. Материально-техническое обеспечение программы.....	24
Список литературы.....	26
Приложение 1.....	27
Приложение 2.....	39
Приложение 3.....	41
Приложение 4.....	45

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

1.1.Направленность дополнительной общеобразовательной программы.

Данная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лёгкая атлетика» рассчитана на обучение правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий, необходимых ему в повседневной жизни и затрагивает возраст периода 5-7 лет. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лёгкая атлетика» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Приказа 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».
- СП 2.4. 3648-20 “Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи”, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28
- «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования», утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. №1155.

1.2.Характеристика обучающихся.

Программа ориентирована на детей 5-7 лет

1.3.Актуальность, новизна, особенности программы.

На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей. Известно, что здоровье ребенка формируется под воздействием целого комплекса факторов: биологических, экологических и др.

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.

Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, чёткость и быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство коллективизма. Оптимальный объем развития двигательных качеств — одно

из условий сохранения и укрепления здоровья детей 5-7 лет. Уровень физической подготовленности принято определять в основном по степени развития мышечной силы, быстроты и выносливости. Однако различных сторон двигательных качеств детей 5-7 лет деятельности гораздо больше и их в равной мере следует принимать во внимание.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают занятия легкой атлетикой. Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают быстроту, выносливость, ловкость, силу, меткость, точность, равновесие, ритмичность, улучшают подвижность суставов быстроту реакции.

Для развития дошкольников важно своевременно овладеть разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами, без которых нельзя успешно участвовать в подвижных играх, а в дальнейшем активно заниматься спортом. 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.

Легкая атлетика положительно влияет не только на развитие мышечной, дыхательной, нервной систем организма, но и на развитие волевых качеств – воспитание трудолюбия, упорства в достижении целей, укрепление чувства товарищества и взаимовыручки. К тому же, легкая атлетика не требует особых материальных затрат на тренировки, что тоже немаловажно.

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, необходимым 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.

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 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.

Для комплектации групп по лёгкой атлетике по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. В группу может зачисляться целиком группа детского сада, дети, которые не имеют медицинских противопоказаний для занятий лёгкой атлетикой, а так же формируются сборные группы из всех желающих 5-7 лет.

1.4.Формы организации двигательной деятельности кружка:

- групповые учебно-тренировочные 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.

1.5. 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 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. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

1.6. 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 соревнованиях.

1.7.Объем и срок реализации программы.

Срок реализации программы: 1 год.

Программа предполагает 33 занятия

1.8.Режим занятий.

Периодичность – 1 раз в неделю; время проведения – вторая половина дня, продолжительность – 25-30 минут.

2.ОБУЧЕНИЕ.

2.1.Цель и задачи обучения.

Цель программы: Целью данной программы является: создание условий для полноценного развития двигательных и физических способностей, увеличение двигательной активности, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и приобщение их к здоровому образу жизни и к спорту.

Задачи оздоровительного направления:

- 1.Развивать физические качества (быстроту, гибкость, силу, выносливость, координационные способности).
- 2.Укреплять здоровье, профилактика сколиоза, улучшать психофизическое состояние ребёнка средствами лёгкой атлетики.
- 3.Совершенствовать спортивные навыки у наиболее способных и подготовленных детей.

Задачи образовательного направления:

- 1.Освоить технику избранного вида спорта (лёгкой атлетики: бег, прыжки, метание).
- 2.Обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
- 3.Повышать двигательную активность детей путем создания специальных условий, позволяющих преодолевать скованность, ограниченность, недостаточность движений, боязнь передвижения в пространстве.
- 4.Формировать личностные качества, воспитывать положительную мотивацию к самостоятельной двигательной деятельности, преодолевать неуверенность в своих силах, коммуникативных свойств личности.

Задачи воспитательного направления:

1. Воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
2. Выбатывать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх;
3. Воспитывать положительные черты характера.

2.2. Учебный план.

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 – 33 недели в учебное время.

№	Разделы подготовки	Количество часов
1	Общая физическая подготовка	8
2	Специальная физическая подготовка	7
2.1	бег	3
2.2	прыжки	3
2.3	метание	3
3	Теоретическая подготовка	3
4	Соревнования	3
5	Диагностика (тестирование)	3
	Общее количество часов	33

№	Месяц	Содержание	Методические указания
1	сентябрь	<p>Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения и ТБ в кружке. Легкая атлетика как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения занятий по укреплению здоровья.</p> <p>Общие представления об оздоровительном беге.</p> <p>Требования к безопасности и профилактике травматизма.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями..</p> <p>Знать Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.</p>
		<p>Инструктаж по ТБ. ОФП.</p> <p>Изучение техники бега.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ознакомление с техникой - изучение движений ног и таза - изучение работы рук в сочетании с движениями ног. <p>Подвижная игра «Вызов номеров».</p>	<p>Осваивать технику высокого и низкого старта; стартового разгона и бега по дистанции.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности.</p>
2	октябрь	<p>Специальные беговые упражнения.</p> <p>Низкий старт. Бег на короткие дистанции.</p> <p>Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м</p>	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.</p> <p>Знать понятие короткая дистанция</p>

		<p>Разновидности ходьбы. Специальные беговые упражнения Бег с ускорением. Бег 60 м. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Развитие скоростных качеств Круговая тренировка. Подвижная игра «Ловишки с ленточками»</p>	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция</p>
3	ноябрь	<p>Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств</p>	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться на две ноги.</p>
		<p>Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств</p>	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги</p>
4	декабрь	<p>Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей</p>	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p>
		<p>Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.</p>	<p>Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут.</p>

5	январь	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие дистанция	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км
		Специальные беговые упражнения. Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км
6	февраль	Специальные беговые упражнения Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км
		Специальные беговые упражнения ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниям

7	март	<p>Специальные беговые упражнения Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Подвижная игра «Ловишки с ленточками»</p>	<p>Осваивать технику высокого и низкого старта стартового разгона и бега по дистанции. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Проявлять качества силы, быстроты и координации.</p>
		<p>Специальные беговые упражнения ОРУ. Совершенствование техники прыжка в длину с места Подвижные игры.</p>	<p>Осваивать технику прыжка в длину. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Проявлять качества силы, быстроты и координации, прыгучести. Соблюдать правила техники безопасности.</p>
8	апрель	<p>Соревнования по прыжкам в длину. Бег в медленном темпе. Подвижные игры.</p>	<p>Проявлять качества силы, быстроты и координации, прыгучести. Соблюдать правила техники безопасности.</p>
		<p>ОФП. Совершенствование техники метания мяча. Метание набивных мячей 1 кг. Подвижные игры.</p>	<p>Осваивать технику метания мяча. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения. Проявлять качества силы,</p>

			<p>быстроты и координации. Соблюдать правила техники безопасности.</p>
9	май	<p>ОФП. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой. Контрольный урок. Подвижные игры.</p>	<p>Проявлять качества силы, быстроты и координации, прыгучести. Соблюдать правила техники безопасности.</p>
		<p>Соревнования по бегу на длинные дистанции.</p>	<p>Осваивать технику бега на выносливость. Соблюдать правила техники безопасности.</p>

2.3.Содержание учебного плана.

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 «Легкая атлетика» 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 psychomotorных способностей дошкольников, а также учит правильно оценивать свои возможности в соревновательной и игровой ситуации.

№	Тема раздела	Планируемые результаты	Корректировка
		Универсальные учебные действия	Предметные знания
1	Игровые упражнения	<p>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;</p> <p>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.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>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.</p>	<p>Уметь выполнять все изученные команды на построения и перестроения, основные положения и движения руками, ногами, туловищем, головой.</p> <p>Знать и уметь выполнять комплекс утренней гимнастики.</p>
2	Двигательные задания	<p>Личностные: внутренняя позиция дошкольника; учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и</p>	<p>Уметь четко выполнять задания. Знать технические приемы основных видов движений,</p>

		<p>самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p>ритмической гимнастики, силовых упражнений, упражнений на развитие гибкости.</p>
3	<p>Упражнение с большими и малыми мячами.</p> <p>Метание мяча.</p>	<p>Личностные: учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;</p> <p>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</p>	<p>Уметь бросать и ловить мяч (большой и малый), перебрасывать мяч товарищу и ловить мяч. Уметь метать мяч в цель и на дальность</p>

		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	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	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	Уметь держать равновесие

		видит, а что нет контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия.	
6	Ходьба и бег. Прыжки	<p>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;</p> <p>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.</p> <p>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.</p>	<p>Уметь бегать в медленном темпе в течение 2 мин.</p> <p>Уметь прыгать через короткую скакалку на месте с промежуточным прыжком на обеих ногах.</p> <p>Уметь прыгать в длину с места, с разбега и в высоту с прямого разбега, отталкиваясь одной ногой, мягко приземляясь на обе ноги.</p>
7	Основы строевой подготовки.	<p>Личностные: учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;</p> <p>Регулятивные: планировать свои действия; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; вносить необходимые</p>	<p>Умение выполнять команды четко и быстро.</p> <p>Ориентироваться в колонне и шеренге.</p>

	<p>коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату</p> <p>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.</p>	
--	--	--

2.4. Планируемые 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.

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.

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. Укрепитя чувство коллективизма.

В целом программа содействует гармоничному физическому развитию детей 5-7 лет через формирование потребности в двигательных действиях.

2.5.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.

3.ВОСПИТАНИЕ.

3.1.Цель, задачи воспитания детей

Цель-воспитание заинтересованности спортом.

Задачи:

- 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.

3.2. Формы и методы воспитания.

Формы организации физического воспитания представляют собой воспитательно-образовательный комплекс разнообразной деятельности детей, основу которого составляет двигательная активность ребёнка. Совокупность этих форм создаёт определённый двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

К формам организации физического воспитания детей относятся: физкультурные занятия; физкультурно-оздоровительные мероприятия (утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливающие процедуры) и повседневная работа по физическому воспитанию детей (подвижные игры, прогулки, индивидуальная работа с детьми, самостоятельные занятия детей различными видами физических упражнений, прогулки).

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Организованные физкультурные занятия, а также свободная двигательная деятельность улучшают деятельность сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной системы, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие. Поэтому, если данный период будет упущен в плане грамотного физического воспитания, то в дальнейшем навести проблемы, устранить допущенные ошибки будет чрезвычайно трудно.

3.3. Условия воспитания

В период дошкольного детства у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия всесторонней двигательной подготовленности и гармонического физического развития. Болезненный, отстающий в физическом развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, память. Эта общая слабость вызывает и самые различные расстройства в деятельности организма, не только ведет к понижению способности, но и расшатывает волю ребенка. Недаром выдающийся педагог В.А. Сухомлинский подчеркивал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность в знаниях, вера в свои силы. Поэтому крайне важно организовывать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем всестороннее гармоническое развитие личности.

3.4.Календарный план воспитательной работы.

Знаменательная дата/событие	Мероприятие	Направление воспитания
23 февраля День защитника Отечества	“Смотр строя и песни”	Патриотическое, физическое, социальное
27 марта Всемирный день театра	Театрализованные игры по мотивам русских народных сказок	Духовно- нравственное воспитание, эстетическое, физическое
7 апреля Всемирный день здоровья	День здоровья в ДОО	Физическое и оздоровительное
9 мая День Победы	Пробег по территории д/с “Мы помним, мы гордимся”	Патриотическое, физическое, социальное

4.ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ.

4.1.Методическое обеспечение программы

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

- Спортивная форма – футболки, шорты, кроссовки.
- Гимнастический мат для прыжков с разбега.
- Скамейки.
- Скакалки.
- Мешочки для метания
- Обручи.
- Утяжеленный мяч весом 500г.
- Разметочные конусы.
- Секундомер.
- Рулетка.

4.2. Материально – техническое обеспечение программы.

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 ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Вавилова Е. Н. Учите детей бегать, прыгать, метать. М., «Просвещение», 1983.
2. Глазырина Л. Д. Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования. М., 1999.
3. Детская легкая атлетика. Терра спорт Олимпия пресс, 2002.
4. Лескова Т, Ноткина Н. Общие методические указания к организации работы по физической подготовленности детей к школе.
5. Муравьев В. А., Назарова Н. Н. Воспитание физических качеств детей. М., Айрис пресс, 2004.
6. Осокина Т. И. Физическая культура в детском саду. М., «Просвещение», 1986.
7. Пензулаева Л. И. Физкультурные занятия с детьми разных возрастов. М., «Просвещение», 1988.
8. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания. М., 2001.
9. Тарасова Т. А. Контроль за физическим состоянием детей дошкольного возраста. Челябинск, 2004.
10. Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. М., «Просвещение», 1976.
11. Яблонская С. В., Циклис С. А. Развитие двигательных качеств дошкольников. М., 2008.

