

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
«Дом творчества»

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
от 30 05 2023г. протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ
директор МКДО «Дом творчества»
Ю.В. Сидорова
Приказ № 1 от 30 05 2023г.



СОГЛАСОВАНО
МКДОУ д/с №8
«Буратино».
Заведующий Бут Е.И. Бутарова
От 30 05 2023г.



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Маленькие спортсмены» .

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: углублённый (ознакомительный, базовый)
Срок реализации: 1 год
Возрастная категория: 5-6 лет
Вид программы: модифицированная

Автор-составитель: Каптигулова Л.А.
ПДО МКУ ДО «Дом творчества».

г. Бодайбо, 2023 г.

г. Бодайбо, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Человек – высшее творение природы. Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать по крайней мере одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.

А.А.Леонов.

В последнее время интерес к физическому воспитанию детей младшего возраста заметно возрос. Внимание к первым годам жизни ребенка объясняется желанием не упустить самое благоприятное время для умственного и физического развития личности.

Оздоровительная физическая культура становится одним из основных факторов здорового образа жизни. Опыт и исследования убеждают в том, что занятия любыми физическими упражнениями ведут к снижению риска заболеваний. В программе охвачена наиболее уязвимая категория детей – категория дошкольников, которая до сих пор остается как бы в стороне от спортивных секций.

Направленность программы:

Программа по лёгкой атлетике «Маленькие спортсмены», составлена на основе Образовательной Программы МКДОУ «д/с №8 «Буратино», с учетом принципов авторских методик и разработок Руновой М.А. «Двигательная активность ребёнка в детском саду», Пензулаевой Л.И. «Физическая культура в детском саду». «Маленькие спортсмены» направлена на повышение физических возможностей ребенка, увеличение его двигательной активности, развитие психомоторных способностей.

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

Новизна данной программы заключается в усложнении содержания игровой и двигательной деятельности, ориентации на двигательную инициативность и соревновательность, активизации лидерских способностей, обогащении физкультурно-оздоровительной среды, осуществление физкультурно-образовательной деятельности с учетом двигательных потребностей ребенка.

Актуальность программы дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности определяется необходимостью сбалансированно организовать индивидуальную деятельность детей с ярко выраженными физкультурными способностями, чьи интересы к спортивным занятиям преобладают над интересами к другим видам деятельности. Внедряя дополнительные Программы физкультурно-оздоровительной направленности, мы будем способствовать оптимизации двигательной деятельности детей, имеющих психомоторную одарённость.

Педагогическая целесообразность. Программа «Маленькие спортсмены» может быть представлена как целостная теоретико-методологическая система, основанная на личностно – деятельностном подходе, направленная на гармоническое развитие личности ребенка старшего дошкольного возраста. Данная разработка органично аккумулировала опыт известных деятелей педагогики. Сочетание методических подходов даёт возможность стимулировать активность каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей; дифференцированно подходить к оценке результатов его действий.

Образовательный процесс, организованный в системе дополнительного образования детей, является педагогически целесообразным, так как:

- имеет развивающий характер, т.е. направлен на развитие у детей природных задатков и интересов (соответственно этому достижение учащимися определенного уровня знаний —

умений — навыков должно быть не самоцелью построения образовательного процесса, а средством многогранного развития личности ребенка и его способностей);

- разнообразен как по форме (групповые и индивидуальные, теоретические и практические, исполнительские и творческие занятия), так и по содержанию (способствует развитию общих и специальных способностей детей);
- основывается на многообразии дополнительных образовательных программ — примерных, модифицированных, авторских; все они прошли психолого-педагогическую экспертизу до включения в образовательный процесс и психолого-педагогический мониторинг в ходе их реализации, чтобы не навредить физическому и психическому здоровью учащихся;
- базируется на развивающих методах обучения детей; для педагога дополнительного образования уже недостаточно знания лишь той предметной области, которую он преподаёт: переход дополнительного образования детей в систему развивающего обучения требует от каждого преподавателя умения использовать в своей работе психологические и дидактические принципы и методы развития способностей детей, их личностного роста;
- используется диагностика интересов и мотивации детей с тем, чтобы обеспечить такое многообразие видов деятельности и форм их осуществления, которое позволяет детям с разными интересами и проблемами найти для себя занятие по душе.

Таким образом, основной целью образовательной деятельности является создание условий для самовыражения, саморазвития и самоопределения детей. Для реализации этой цели важно видеть воспитанника не объектом, а субъектом обучения, что возможно при условии развития таких личностных качеств, как активность, самостоятельность, коммуникативность.

Отличительной особенностью программы является то, что она даёт возможность детям с повышенной психомоторной способностью и интересом к двигательной деятельности развивать физические качества, согласно их индивидуальным потребностям.

Учебный и воспитательный процесс в системе дополнительного образования имеет свои, конкретные, присущие только ему, характерные черты:

— осуществляется учащимися в свободное от организованной образовательной деятельности время и отличается свободой выбора направлений, видов деятельности и возможностью смены сферы деятельности в течение года;

— характеризуется добровольностью, инициативностью и активностью всех участников (детей, родителей, педагогов), отсутствием жесткой регламентации и жестко заданного результата;

— направлен на развитие творческих способностей обучающихся, развивает познавательный интерес и даёт право обучающимся сочетать различные направления и формы занятий;

— носит неформальный и комфортный характер для всех его участников.

Адресат программы: воспитанники ДООУ 5-6 лет.

Объём программы: 72 часа.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год обучения

Уровень освоения программы – углублённый;

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 1 час.

Форма обучения: очная.

Наполняемость группы – две группы по 10 человек.

Формы организации деятельности:

1. Групповая – сплочение детей в единый коллектив, выполнение заданий всеми детьми.

2. Индивидуальная – выявление индивидуальных особенностей каждого ребенка.

3. Коллективная

Формы проведения учебных занятий:

- подвижные игры;
- конкурсы;
- спортивные праздники;
- закаливание (ходьба по ребристой доске, пробковым коврикам);
- состязания.

Используются следующие педагогические технологии:

- здоровьесберегающие;
- здоровьеформирующие;
- игровые и соревновательные;
- личностно-ориентированное обучение,
- технология группового обучения,
- технология коллективного взаимобучения,
- технология развивающего обучения,
- технология игровой деятельности,
- коммуникативная технология обучения,
- технология коллективной творческой деятельности.

Цель программы: формирование потребности и мотивации к систематическим занятиям физической культурой.

Задачи

- укреплять здоровье, способствовать обеспечению умственной и физической работоспособности детей;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанным на приобретенных знаниях, мотивировать к выполнению физических упражнений;
- развивать физические качества: быстроту, гибкость, ловкость, выносливость, координацию движений;
- воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, навыки культурного и физически компетентного общественного поведения.

Содержание Программы.

Учебный план программы включает разделы:

1 раздел - «Основы знаний», (2 ч).

Тема 1. Введение в образовательную программу.

Теория. Техника безопасности на занятиях физкультурой и правила личной гигиены.(1ч)

Тема 2. Физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой.

Теория. Что такое физическое развитие. Для чего нужна утренняя гимнастика. Значение здорового образа жизни в физическом развитии.

Практика. Простейшие движения для улучшения тонуса организма по утрам. Укрепление здоровья.(1ч)

2 раздел – «Общая физическая подготовка» (70 ч).

Тема 2.1. Основные движения и общеразвивающие упражнения (упражнения для формирования правильной осанки).(12ч)

Теория. Понятие «правильная осанка». (2ч)

Практика. Упражнения для формирования правильной осанки перед зеркалом. Упражнения для формирования правильной осанки у стены. Обучение хватам на гимнастической стенке, висом. Способы лазания по гимнастической стенке. Упражнения

со скакалкой. Упражнения с малым мячом. Упражнения с обручем. Махи ногами, растяжки, «полу шпагаты». Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения из положения, лежа на животе или на спине с предметом. Бег и ходьба с отработкой непринуждённой постановки корпуса и головы. Прыжки на двух ногах на месте и в движении. Прыжки со смещением ног вправо-влево, с продвижением вперед. Прыжки на двух или одной ноге из обруча в обруч. Ходьба с преодолением препятствий.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног и туловища. Упражнения с обручем. Комплекс общеразвивающих упражнений на месте. Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Комплекс общеразвивающих упражнений из положения лежа. Стойка на лопатках(10ч).

Тема 2.2. Строевые упражнения.(10ч)

Теория. Знакомство детей со строевыми упражнениями.(1ч.)

Практика. Упражнения на развитие правильного положения туловища в движении. Построение в колонну по одному, перестроение. Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы. Ходьба по гимнастической скамейке различными способами. Изменение положения рук при ходьбе. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое, взявшись за руки в парах. Бег из разных исходных положений (прямо, боком, спиной, вперед). Ходьба и бег с высоким подниманием колена.

Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны. Размыкание и смыкание приставным шагом, повороты кругом. Передвижения.(9 часов).

Тема 2.3. Гимнастические и акробатические упражнения.(10ч)

Теория. Показ презентации «Гимнастические и акробатические упражнения» (1 час).

Практика. Упражнения «колечко», «корзиночка». Упражнение кувырок вперед. Гимнастическое упражнение «мостик» из положения лежа (9 часов).

Тема 2.4. Легкая атлетика.(10ч)

Теория. Беседа «Что такое лёгкая атлетика?» (1ч)

Практика. Метание мяча: в цель, на дальность, с отскока от стены. Беговые упражнения. Выполнения команды «На старт!». Подготовительные упражнения к прыжку в длину с места. Много скоки. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега (9ч)

Тема 2.5. Ритмическая гимнастика (10ч)

Теория. Просмотр видеоролика «Ритмическая гимнастика» (1ч.)

Практика. Ритмические упражнения. Легкий бег на носках.

Танцевальные шаги польки, подскоки (9 ч.)

Тема 2.6. Подвижные игры. (10ч)

Теория. Беседа «Зачем нужны подвижные игры?» (1ч.)

Практика. Проведение игр на развитие основных физических качеств (игра на развитие силы, игра на развитие выносливости, игра на развитие силовых качеств, игра на развитие быстроты, игра на развитие ловкости).

«У ребят порядок строгий», «Запрещенное движение», «Быстро по местам», «Что изменилось», «Мяч - соседу», «Через кочки и пенечки», «Космонавты», «Мяч - среднему», «Невод», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Удочка», «Не давай мяч водящему», «Бой петухов», «Лягушка», «Обезьянка», «Перебежка с выручкой», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Попади в мяч», «Перестрелка», «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета».

Игры с обручем, со скакалкой. Игры-имитации: «Осень», «Зимняя сказка», «Весна пришла!», «Здравствуй, лето!». (9ч.)

Тема 2.7. Соревнования, конкурсы, эстафеты.(8ч)

Практика. Проведение различных видов эстафет (эстафеты со скакалкой, эстафеты с обручем, эстафеты с мячом, прыжковые эстафеты, беговые эстафеты, комбинированные эстафеты, шуточные эстафеты) (8ч.)

Планируемые результаты.

Учащиеся должны знать:

- о пользе утренней зарядки, физических упражнений;
- простые подвижные игры и эстафеты;
- различные гимнастические упражнения с предметами,
- комплекс упражнений для формирования правильной осанки (у стены, с предметом и без, в положении лежа);

Учащиеся должны уметь:

- выполнять кувырки вперед, назад, вставать на «мостик»;
- выполнять различные упражнения на гимнастической скамейке.
- выполнять прыжки: с поворотом кругом, в длину с места (60-70 см), попеременно на одной ноге.
- выполнять броски мяча правой и левой рукой на расстояние, умение попасть мячом в цель, броски мяча об пол и вверх и умение поймать его.
- уверенно лазить по шведской стенке вверх и вниз,
- выполнять прыжок в длину с места, метать малый мяч на дальность (15 м), прыжки в высоту с прямого разбега через веревочку.

В результате освоения программы «Маленькие спортсмены» у детей будут сформированы следующие личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия (УУД):

личностные результаты:

- учащиеся проявляют личностные качества (чувство коллективизма и взаимопомощи, контактность, эмпатию, толерантность, экологически ответственное поведение);

познавательные УУД:

- учащиеся хорошо ориентируются в пространстве и времени;
- учащиеся умеют применять правила и пользоваться инструкциями;

коммуникативные УУД:

- учащиеся правильно формулируют свои мысли и доносят свою позицию до других, аргументируя фактами;
- учащиеся умеют осуществлять действие по образцу и заданному правилу.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1.«Основы знаний» (2 часа)					
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности. Введение в образовательную программу.	1	1		Входное тестирование физических качеств(на начало учебного года)

1.2	Физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой.	1	1		
Раздел 2.«Общая физическая подготовка» (70 часов)					
2.1	Основные движения и общеразвивающие упражнения	11	1	10	Педагогическое наблюдение
2.2	Строевые упражнения	10	1	9	Педагогическое наблюдение
2.3	Гимнастические и акробатические упражнения	10	1	9	Промежуточное тестирование физических качеств
2.4	Легкая атлетика	10	1	9	Педагогическое наблюдение
2.5	Ритмическая гимнастика	10	1	9	Педагогическое наблюдение
2.6	Подвижные игры	10	1	9	Педагогическое наблюдение
2.7	Соревнования, конкурсы, эстафеты	8	-	8	Соревнования, игровые задания.
2.8	Аттестация	1	1	0	Итоговое тестирование
	Итого:	72	9	63	

Календарный учебно-тематический план

№	Месяц	Название раздела. Тема занятия.	Объем часов			Форма занятия	Форма контроля
			всего	теория	практика		
Раздел 1. Основы знаний.							
1	Сентябрь	Тема 1.1 Вводное занятие. Техника безопасности. Введение в образовательную программу.	1	1	-	Беседа с детьми на тему: «Техника безопасности на занятиях физкультурой и правила личной гигиены.»	Педагогическое наблюдение
2	Сентябрь	Тема 1.2 Физическое	1	-	1	Простейшие движения для улучшения тонуса	Входное тестирование

		развитие и его связь с занятиями физической культурой.				организма по утрам. Укрепление здоровья.	физических качеств(на начало учебного года).
Раздел 2. Общая физическая подготовка.							
3	Сентябрь	Тема 2.1 Основные движения и общеразвивающие упражнения (упражнения для формирования правильной осанки).	2	2	-	Беседа с детьми на тему: «правильная осанка».	Педагогическое наблюдение
4	Сентябрь	Тема 2.1 Основные движения и общеразвивающие упражнения (упражнения для формирования правильной осанки).	4	-	4	Упражнения для формирования правильной осанки перед зеркалом. Упражнения для формирования правильной осанки у стены. Обучение хватам на гимнастической стенке, висом. Способы лазания по гимнастической стенке. Упражнения со скакалкой. Упражнения с малым мячом. Упражнения с обручем.	Педагогическое наблюдение
5	Октябрь	. Тема 2.1 Основные движения и общеразвивающие упражнения (упражнения для формирования правильной осанки).	2	-	2	Махи ногами, растяжки, «полу шпагаты». Упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения из положения, лежа на животе или на спине с предметом. Бег и ходьба с отработкой непринуждённой постановки корпуса и головы. Прыжки на двух ногах на месте и в движении.	Педагогическое наблюдение
6	Октябрь	Тема 2.1 Основные движения и общеразвивающие упражнения (упражнения для формирования правильной осанки).	2	-	2	Прыжки со смещением ног вправо-влево, с продвижением вперед. Прыжки на двух или одной ноге из обруча в обруч. Ходьба с преодолением препятствий.	Педагогическое наблюдение

7	Октябрь	Тема 2.1 Основные движения и общеразвивающие упражнения (упражнения для формирования правильной осанки).	2	-	2	Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног и туловища. Упражнения с обручем. Комплекс общеразвивающих упражнений на месте. Комплекс общеразвивающих упражнений в движении. Комплекс общеразвивающих упражнений из положения лежа. Стойка на лопатках.	Педагогическое наблюдение
8	Октябрь	. Тема 2.2 Строевые упражнения.	1	-	1	Знакомство детей со строевыми упражнениями.	Педагогическое наблюдение
9	Октябрь-ноябрь	Тема 2.2 Строевые упражнения.	2	-	2	Упражнения на развитие правильного положения туловища в движении. Построение в колонну по одному, перестроение. Ходьба на внешней и внутренней стороне стопы. Ходьба по гимнастической скамейке различными способами. Изменение положения рук при ходьбе.	Педагогическое наблюдение
10	ноябрь	Тема 2.2 Строевые упражнения.	2	-	2	Перестроение из колонны по одному в колонну по двое, взявшись за руки в парах. Бег из разных исходных положений (прямо, боком, спиной, вперед). Ходьба и бег с высоким подниманием колена.	Педагогическое наблюдение
11	ноябрь	Тема 2.2 Строевые упражнения.	2	-	2	Бег из разных исходных положений (прямо, боком, спиной, вперед). Ходьба и бег с высоким подниманием колена.	Педагогическое наблюдение
12	ноябрь	Тема 2.2 Строевые упражнения.	2	-	2	Размыкание на вытянутые руки вперед и в стороны. Размыкание и смыкание приставным шагом, повороты кругом. Передвижения.	Педагогическое наблюдение
13	Ноябрь	Тема 2.2 Строевые упражнения.	1	1	-	Размыкание на вытянутые руки вперед и	Мониторинг для

						в стороны. Размыкание и смыкание приставным шагом, повороты кругом. Передвижения.	отслеживания результативности
14	декабрь	Тема 2.3 Гимнастические и акробатические упражнения.	1	1	-	Показ презентации «Гимнастические и акробатические упражнения»	
15	Декабрь - январь	Тема 2.3 Гимнастические и акробатические упражнения.	8	-	8	Упражнения «колючко», «корзиночка». Упражнение кувырок вперед. Гимнастическое упражнение «мостик» из положения лежа.	Участие в конкурсе: «Мама ,папа, я –спортивная семья!»
16	январь	Тема 2.3 Гимнастические и акробатические упражнения	1	-	1	Упражнение кувырок вперед. Гимнастическое упражнение «мостик» из положения лежа.	Педагогическое наблюдение
17	январь	Тема 2.4 Легкая атлетика.	1	1	-	Беседа « Что такое лёгкая атлетика?»	
18	Январь-февраль	Тема 2.4 Легкая атлетика.	9	-	9	Метание мяча: в цель, на дальность, с отскока от стены. Беговые упражнения. Выполнения команды «На старт!». Подготовительные упражнения к прыжку в длину с места. Много скоки. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега.	Педагогическое наблюдение
19	февраль	Тема 2.5 Ритмическая гимнастика.	1	1	-	Просмотр видеоролика «Ритмическая гимнастика».	
20	Февраль март	Тема 2.5 Ритмическая гимнастика.	9	-	9	Ритмические упражнения. Легкий бег на носках. Танцевальные шаги польки, подскоки.	Педагогическое наблюдение
21	март	Тема 2.6 Подвижные игры.	1	1	-	Беседа «Зачем нужны подвижные игры?»	
22	Март-апрель	Раздел 2. Общая физическая подготовка. Тема 2.6 Подвижные игры.	9	-	9	Проведение игр на развитие основных физических качеств (игра на развитие силы, игра на развитие выносливости, игра на развитие силовых качеств, игра на развитие быстроты, игра на развитие ловкости).	Педагогическое наблюдение
23	май	Тема 2.7	7	-	7	Проведение различных	

		Соревнования, конкурсы, эстафеты.				видов эстафет (эстафеты со скакалкой, эстафеты с обручем, эстафеты с мячом, прыжковые эстафеты, беговые эстафеты, комбинированные эстафеты, шуточные эстафеты)	Участие в конкурсных событиях различного уровня.
24	май	Аттестация	1	-	1		Итоговое тестирование
		Итого:	72	9	63		

Календарный учебный график

Раздел Месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	итого
Раздел 1	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Раздел 2	6	6	-	-	-	-	-	-	-	12
Тема2.1										
Тема2.2	-	2	8	-	-	-	-	-	-	10
Тема2.3	-	-	-	2	8	-	-	-	-	10
Тема2.4	-	-	-	6	-	4	-	-	-	10
Тема2.5	-	-	-	-	-	4	6	-	-	10
Тема2.6	-	-	-	-	-	-	2	8	-	10
Тема2.7	-	-	-	-	-	-	-	-	8	8
									аттестация	
Всего	8	72								

Виды контроля, аттестации

Контроль усвоенных учащимися навыков проводится два раза, при помощи основных методов контроля:

- Педагогическое наблюдение;
- Материалы анкетирования и тестирования;
- Мониторинг для отслеживания результативности;
- Участие в конкурсных событиях различного уровня.

Оценочные материалы:

При реализации программы промежуточная аттестация учащихся проводятся два раза: в декабре и в мае.

Диагностика направлена на выявление основных показателей готовности к усвоению программы и степени ее освоения. В ходе диагностики целесообразно установить особенности развития у детей физических качеств, накопленного двигательного опыта (овладения основными движениями), динамику этих показателей в течение года.

Оценка физических качеств

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость. Приложение №1

Для тестирования физических качеств дошкольников используются контрольные упражнения, предлагаемые детям в игровой или соревновательной форме:

-бег на 30 метров со старта;

-прыжок в длину с разбега;

-метание вдаль;

-статическое равновесие;

-измерение мышечной силы кистей рук с помощью ручного механического динамометра. Приложение №2.

Результаты диагностики физического развития детей заносятся в таблицу. Приложение №3

Оценка освоения основных движений детьми дошкольного возраста (изучение двигательного опыта детей).

аряду с особенностями развития физических качеств важно оценить имеющийся двигательный опыт, представленный основными движениями, и качество выполнения различных заданий. Приложение №4

С целью повышения уровня развития физических качеств, в структуру физкультурного занятия необходимо включать упражнения:

-для развития быстроты движений;

- для развития ловкости;

-упражнения на развития силы;

-упражнения на выносливость. Приложение №5

Условия реализации программы

Ресурсы МКДОУ дет.сада №8 п.Мамакан:

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Ноутбук;
- Проектор и экран;
- Музыкальный центр
- Скамейка гимнастическая - 2шт.
- Стенка гимнастическая - 2 пролета
- Маты гимнастические - 2шт.
- Ворота для мини-футбола - 2шт.
- Мешочки с наполнителем - 25шт.
- Обручи гимнастические большие диаметром 100 см - 10шт.
- Обручи малые диаметром 50 см - 20шт.
- Палки гимнастические - 20шт.
- Скакалки - 2 шт.
- Свисток судейский - 2 шт.
- Дуги на стойках - 5 шт.
- Кирпичики пластмассовые (10 x 20 см) - 10шт.
- Канат длиной 6м - 1 шт.
- «Туннель» - 2шт.

УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- методические материалы для проведения теоретических занятий;
- методические разработки занятий;
- дидактический материал (карты, схемы, таблицы, и т.д.);
- раздаточный материал (тесты, карточки-задания, листы рабочих тетрадей и т.д.);
- инструкции по охране труда и технике безопасности.

Методы работы:

Образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Маленькие спортсмены» осуществляется в очной форме.

Используются методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, проблемный, игровой.

Для повышения мотивации к занятиям применяются методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование.

Выбор формы организации образовательного процесса зависит от содержания и реализации системно-деятельностного подхода: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

Формы проведения учебных занятий: демонстрация-объяснение, мастер-класс, открытое занятие, практическое занятие, представление, конкурс.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающие технологии, игровые и соревновательные, личностно-ориентированные технологии.

Кадровое обеспечение.

Программа предусмотрена для педагогов дополнительного образования со средне специальным или высшим профильным образованием. Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования аттестованной на соответствие занимаемой должности Каптигуловой Людмилы Александровны.

Список литературы:

1. Борисова, Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками / Е.Н. Борисова – М.: Издательство «Панорама», 2006. – 144 с.
2. Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Л.Д.Глазырина, В.А. Овсяник - М.: Айрис- пресс, 2001. – 144 с.
3. Гогонов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта /Е.Н. Гогонов, Б.И. Мартынов - М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.
4. Данилков, А.А. Игры на каждый день /А.А. Данилков- Новосибирск: Издательство «Сибирское университетское издательство», 2008. – 232 с.
5. 500 игр и эстафет: Пособие / Науч. редакция В. В. Кузина, С. А. Полиевского. - [2-е изд.]. - М.: Физкультура и спорт, 2003. – 303 с.
6. Пензулаева, Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет, / Л. И. Пензулаева – М.: Владос, 2003.
7. Полтавцева, Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве / Н.В. Полтавцева - М.: Просвещение, 2005.
8. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов, Москва, 2001.

9. Двигательно-игровое пространство в группе детского сада. Попова М.Н. Учебно-методическое пособие. - Спб.; 2002.
10. Утренняя гимнастика для детей 2-7 лет. Г.А. Прохорова — М.: Айрис-пресс, 2005. – 215 с.
11. Актуальные проблемы развития ребенка в дошкольном и дополнительном образовании / М.: Детство-Пресс, 2017. – 192 с.
12. Евладова, Е. Б. Дополнительное образование детей / Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова. - М.: Владос, 2015. – 352 с.
13. Иванченко, В. Н. Инновации в образовании. Общее и дополнительное образование детей / В.Н. Иванченко. - М.: Феникс, 2016. – 352 с.
14. Моргун, Д. В. Дополнительное образование детей в вопросах и ответах / Д.В. Моргун, Л.М. Орлова. - М.: Эко Пресс, 2016. – 140 с.
15. Толстой, И.И. Заметки о народном образовании в России / И.И. Толстой. - М.: СПб: Вольф, 2016. – 132 с.
16. Лебедева, О.Е. Дополнительное образование детей / О.Е. Лебедева. - М.: Книга по Требованию, 2016. – 256 с.
17. Золотарева, А. В. Дополнительное образование детей / А.В. Золотарева. - М.: Академия развития, 2016. – 304 с.

Физические качества

Быстрота — это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок, которая определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

Сила — это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему посредством мышечного напряжения. Проявление силы обеспечивается в первую очередь силой и концентрацией нервных процессов, регулирующих деятельность мышечного аппарата.

Ловкость — это способность быстро овладеть новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки. Развитие ловкости происходит при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению и восприятию собственных движений и окружающей обстановки.

Выносливость — это способность противостоять утомлению в какой-либо деятельности. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

Гибкость — морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Бег на 30 метров со старта (тестируются скоростные качества).

Проводится на беговой дорожке (длина не менее 40м, ширина 3 метра). Тестирование проводят двое взрослых, один находится на линии старта с флажком, другой на линии финиша с секундомером. За линией финиша на расстоянии 5-7 метров ставится яркий ориентир. По команде

«Марш!» - взмах флажком, подаётся сбоку от детей, и в это же время включается секундомер. Предлагаются две попытки, фиксируется лучший результат.

Прыжок в длину с разбега. (5-7 лет) (Тест позволяет оценить скоростно-силовые качества).

По сигналу педагога ребёнок начинает разбег, при этом корпус его слегка наклонён вперёд, руки согнуты в локтях, отталкивается правой ногой от линии и выполнив прыжок, приземляется в яме с песком на две ноги. Результат фиксируется, по пяткам, заносится лучший результат. Важно сохранить равновесие после прыжка. Дается две попытки.

Метание вдаль.

Тест проводится на специально оборудованной территории с разметкой через каждые 50см, длина участка не менее 20 метров. Для метания используется резиновый мяч диаметром – 60-80 мм. По сигналу педагога, ребёнок принимает исходное положение: стоя у контрольной линии, левая нога за линией, правая сзади на расстоянии шага, мяч в правой руке, рука за головой. Слегка сгибая колени и отводя туловище назад, резко вытолкнуть руку из-за головы вперёд и бросить мяч как можно дальше. Выполняется две попытки. Фиксируется лучший результат.

Статическое равновесие.

(Тест тренирует и выявляет координационные возможности детей).

Тест можно проводить с подгруппой детей 3-4 человека. Педагог предлагает ребёнку встать в стойку – носок сзади стоящей ноги вплотную примыкает к пятке впереди стоящей ноги – и пытается при этом сохранить равновесие. Задание выполняется с открытыми глазами. Время удержания равновесия фиксируется секундомером. Две попытки.

Измерение мышечной силы кистей рук с помощью ручного механического динамометра.

Во время тестирования ребёнок принимает исходное положение: стоя, руки опущены вниз, динамометр в правой (левой) руке. Педагог даёт указание, используя игровой приём /поднять сетку картошки/- сильно сжать прибор ладонью. Дается две попытки с интервалом отдыха в 1-2 минуты. Фиксируется лучший результат.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ДИАГНОСТИКИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
ДЕТЕЙ**

Ф. И. учащегося	БЕГ 30м(сек.)	Стат. равновесие (сек.)	Метание пр. лев. (м)	Прыжок с места (м)	Прыжок с разбега(м)	Сила рук пр. лев.(кг)

**Оценка освоения основных движений детьми дошкольного возраста
(изучение двигательного опыта детей).**

Наряду с особенностями развития физических качеств важно оценить имеющийся двигательный опыт, представленный основными движениями, и качество выполнения различных заданий. Критерии оценки основных движений зависят от возраста ребенка:
-«отлично» — все элементы упражнения выполняются в полном соответствии с заданием и схемой движения (5 баллов);

- «хорошо» — при выполнении теста допущена одна ошибка, существенно не изменяющая характер движения и результат (4 балла);

- «удовлетворительно» — тест выполняется с большим трудом, имеются значительные ошибки, отступления от заданной модели (3 балла);

-«неудовлетворительно» — упражнения практически не выполнено, однако ребенок делает попытки (1—2 элемента движения) к его выполнению (2 балла);

- «плохо» — ребенок не предпринимает попыток к выполнению теста, физически не в состоянии его выполнить (0 баллов).

Пятибалльная система оценки результатов тестирования двигательных навыков позволяет не только получить достаточно объективную картину физической подготовленности отдельных детей, но и выявить уровень развития детей группы, сравнить их с показателями детей другой возрастной группы, и даже появляется возможность сравнить уровень физической подготовленности детей всего дошкольного учреждения. Результаты в баллах заносятся в протокол.

Примерный протокол проведения диагностики.

Фамилия, имя ребенка	Пол	Основные движения (оценка в баллах)				Средний балл
		№1	№2	№3	

Ориентировочные показатели, физической подготовленности детей 5-7 лет.

ПОКАЗАТЕЛИ	ПОЛ	5 ЛЕТ	6 ЛЕТ	7 ЛЕТ
БЕГ 10 метров сходу	М	2.8-2.7	-	-
	Д	3.0-2.8		
БЕГ 30 метров со старта	М	8.5-8.1	8.0-6.5	7.2-6.0
	Д	8.5-8.2	8.1-6.5	7.2-6.1
ПЫЖОК С МЕСТА	М	85-130	100-150	130-155
	Д	85-125	90-140	125-150
ПРЫЖОК С РАЗБЕГА	М	120-145	130-180	180-210
	Д	120-145	130-170	150-200
СТАТИЧЕСКОЕ РАВНОВЕСИЕ (сек.)	М	15-20	25-35	35-42
	Д	15-28	30-40	45-60
ДИНАМОМЕТРИЯ (правая) ДИНАМОМЕТРИЯ (левая)	М	6.5-10.3	9.6-14.4	11.6-15.0
	Д	4.9-8.7	7.9-11.9	9.4-14.4
	М	6.1-9.5	9.2-13.4	10.5-14.1
	Д	5.1-8.7	6.8-11.6	8.6-13.2

Примерные упражнения для развития физических качеств дошкольников

С целью повышения уровня развития физических качеств, в структуру физкультурного занятия необходимо включать следующие упражнения:

1. Для развития быстроты движений:

- общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, требующие быстрого движения, реакции на определённый сигнал спрятать предмет за спину или сделать хлопок...
- различные способы ходьбы и бега с резкими поворотами или сменой направления,
- подвижные игры с правилами: догнать кого-то, успеть остановиться, убежать от кого-то, прыгнуть в обруч...
- езда на велосипеде: медленно, быстрее, быстро,
- игры с мячом, обручем в движении.

Упражнения для развития ловкости:

- общеразвивающие упражнения с мелкими предметами, когда нужно их перекладывать из одной руки в другую,
- ходьба и бег между предметами,
- движения, рассчитанные на осторожность, точность / «пролезь, не задев», пройди по узкой тропе,
- игры, предусматривающие правила не сталкиваться друг с другом,
- применение необычных исходных положений: стоя на коленях, сидя спиной вперёд и т.д.,
- быстрая смена положений: сесть, встать, лечь,
- смена видов выполнения движения: метание сверху, снизу, сбоку...

Упражнения на развития силы:

- упражнения с длинным шестом, канатом,
- с отягощёнными предметами /мешочки с песком, набивные мячи/,
- ползание по-пластунски,
 - влезание на гимнастическую стену,
 - метание предметов вдаль.

Упражнения на выносливость:

- походы на территории ДООУ и за его пределы с дозированной нагрузкой,
 - бег с заданиями,
 - медленный бег на заданную дистанцию/ от 200 до 500 метров/.

Рекомендуемый материал целесообразно включать в занятия, планируемые в течение года, а также предлагать воспитателям для дополнительного использования при проведении туристических прогулок, занятий на свежем воздухе, самостоятельной двигательной активности дошкольников.