

Китовское муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

Приложение  
к приказу Китовского МАДОУ  
от 31.05.2022г. № 45/3

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
Китовского МАДОУ  
(протокол от 30.05.2022 № 5)



**УТВЕРЖДЕНО**  
Заведующий Китовским МАДОУ

О.В. Трусова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Веселые старты»**

(физкультурно-спортивная направленность)

Срок реализации 3 года

Возраст детей 4-7 лет

(базовый уровень)

Автор-составитель: Тартина Елена Венеровна,  
старший воспитатель высшей категории

Шуйский муниципальный район, 2022г.

## Содержание:

<b>1. Пояснительная записка</b>	3
1.1. Введение	3
1.2. Актуальность программы	3-4
1.3. Педагогическая целесообразность	4
1.4. Новизна и отличительная особенность программы	4-6
1.5. Цель и задачи программы	6-7
1.6. Принципы построения программы	7-8
<b>2. Ожидаемые результаты</b>	8
<b>3. Учебно-тематическое планирование</b>	8-9
<b>4. Календарно-тематический план</b>	9-18
<b>5. Содержание программы</b>	18-23
<b>6. Методическое обеспечение программы</b>	23-24

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Введение

Программа «Веселые старты» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, предполагает повышение физических возможностей ребенка, увеличение его двигательной активности, развитие психомоторных способностей.

Программа разработана в соответствии с Уставом Китовского муниципального дошкольного образовательного учреждения и федеральными нормативно-правовыми документами:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18.12.2020 № 61573 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями 30.09.2020)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки России № 09-3242 от 18.11.2015г.);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).

### 1.2. Актуальность 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.

### **1.3. Педагогическая целесообразность**

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

Программа «Веселые старты» может быть представлена как целостная теоретико-методологическая система, основанная на личностно – деятельностном подходе, направленная на гармоническое развитие личности ребенка старшего дошкольного возраста.

### **1.4. Новизна и отличительная особенность программы**

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. Так как данные игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам своей команды, а так же, тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Вследствие этого, дети учатся согласовывать свои действия с действиями своих товарищей, адекватно реагировать на свои победы и победы своих соперников

**Уровень реализации Программы - базовый**

**Объем программы: 32 часа в год**

**Организация занятий:** проводятся 1 раза в неделю во второй половине дня.

**Длительность занятия** зависит от возраста детей: 4- 5 лет средний дошкольный возраст, длительность занятия - 20 минут; 5-6 лет старший дошкольный возраст, длительность занятия – 25 минут; 6-7 лет подготовительная к школе группа, длительность занятия – 30 минут (один академический час).

**Срок реализации Программы:** 8 месяцев ( с октября по май).

**Форма организации:** по подгруппам. Наполняемость до 10 человек.

Программа рассчитана на детей 4-7лет и предполагает три года обучение: 1год – дети 4-5 лет, 2 год обучения – дети 5-6 лет, 3 год обучения - дети 6-7 лет.

**Формы организации двигательной деятельности:**

- групповые учебно-тренировочные занятия - предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов движений;
- контрольно-проверочные занятия - позволяют определить эффективность процесса подготовки;
- соревнования – позволяют в игровой форме определить уровень спортивных достижений детей, посещающих кружок «Веселые старты»;

Для успешной реализации программы используются различные **методы обучения:**

- *Словесные методы* – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).
- *Наглядные методы* – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).

- *Практические методы* – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).
- *Игровые методы* – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников. Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, воспитанники совершенствуют свою координацию.

### **1.5. Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** совершенствование двигательной деятельности детей на основе формирования потребности в движениях, содействие гармоничному физическому развитию.

#### **Задачи оздоровительного направления:**

- формировать правильное отношение детей к занятиям спортом и физической культурой;
- формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие укреплению здоровья;
- создавать условия для проявления положительных эмоций.

#### **Задачи образовательного направления:**

- на основе определения уровня физической подготовленности и состояния здоровья применять индивидуальный подход в физическом развитии и выявлении двигательных интересов каждого ребенка;
- обогащать двигательный опыт дошкольников новыми двигательными действиями;
- Содействовать развитию двигательных способностей.

#### **Задачи воспитательного направления:**

- формировать устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом, желание использовать полученные двигательные навыки в самостоятельной деятельности;

- формировать адекватную самооценку личности, нравственное самосознание, мировоззрение, коллективизм, развивать целеустремленность, уверенность, выдержку, самообладание.

## **1.6. Принципы построения программы**

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.

## 2. 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.

## 3. Учебно-тематическое планирование

№П/П	Наименование раздела	Год обучения		
		I год обучения	II год обучения	III год обучения
1.	<b>ОФП</b> (упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости)	32 занятия	32 занятия	32 занятия
2.	<b>Техническая подготовка</b>			
2.1.	бег	10 занятий	10 занятий	10 занятий
2.2.	прыжки	10 занятий	10 занятий	10 занятий
2.3.	метание	5 занятий	5 занятий	5 занятий
2.4.	упражнения с мячом	5 занятий	5 занятий	5 занятий
3.	<b>Тактическая подготовка</b>			
3.1.	соревнования	Согласно годовому	Согласно годовому	Согласно годовому



		перспективному планированию двигательной деятельности	перспективному планированию двигательной деятельности	перспективному планированию двигательной деятельности
3.2.	контрольно-проверочные испытания	2 занятий	2 занятий	2 занятий
<b>4.</b>	<b><i>Подвижные игры</i></b>	32 занятия	32 занятия	32 занятия
<b><i>Итого занятий в неделю</i></b>		1 занятие	1 занятие	1 занятие
<b><i>Итого занятий в год</i></b>		32 занятия	32 занятия	32 занятия

#### 4. Календарно-тематический план

Содержание (разделы и темы)		Основные виды деятельности воспитанников
<b>I.</b>	<b>Раздел I. Основы знаний Техника выполнения разучиваемых упражнений</b>	
1.	Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Комплекс общеразвивающих упражнений	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе
2.	Ходьба по разметкам с преодолением препятствий	Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.
3.	Общеразвивающие упражнения	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.

	<i>Основные упражнения для развития физических качеств</i>	
4.	Основы техники безопасности на занятиях в спортивном зале и на открытых площадках. Передвижение со сменой ходьбы и бега через каждые 10-20 ев течение до 5 минут.	<p>Моделировать сочетание различных видов ходьбы.</p> <p>Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.</p> <p>Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.</p>
5.	Круговые движения туловища. Махи руками вперед, назад и в стороны	<p>Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.</p>
6.	Наклоны и повороты головы и туловища	<p>Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.</p>
	<b><i>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой</i></b>	
7.	Правила поведения и требования к экипировке на занятиях лёгкой атлетики.	<p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Развитие познавательной получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности). Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену.</p>
8	Инструктаж поТБ. Бег по прямой со скоростью, близкой к максимальной на дистанциях 10 - 30 м.	<p>Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики</p>

9.	Техника безопасности во время бега. Выпады вперёд, в стороны и покачивания в них.	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.
	<b>Основные положения правил соревнований по бегу, прыжкам и метаниям</b>	
10.	Техника бега в медленном и быстром темпе	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики
11.	Прыжки с ноги на ногу	Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).
12.	Метание малого мяча в горизонтальную цель ( 2*2 м) с расстояния 4 - 5 м.	Знакомство с броском малого мяча в горизонтальную цель ( 2*2 м) с расстояния 4 - 5 м. Освоение правил выполнения. Знать основы правильной техники выполнения метания. Уметь метать теннисный мяч на дальность.
<b>II.</b>	<b>Способы двигательной деятельности (Умения, навыки, двигательные способности).</b>	
<b>I.</b>	<b>Бег на короткие дистанции</b>	
13.	Понятия: «короткая дистанция», «длинная дистанция», «кросс». Команды «На старт!», «Марш!».	Формировать умение правильно оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками. Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.

14.	Инструктаж по ТБ, Бег в медленном темпе	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.
15.	Прямолинейный бег	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.
16.	Челночный бег	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.
17.	Бег с ускорением (20 м)	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.
18.	Бег с ускорением (30 м)	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.
19.	Бег с изменением направления движения	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.
20.	Техника бега в медленном и быстром темпе	Умение чередовать бег в медленном и быстром темпе. Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.
21.	Чередование бега и ходьбы	Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.

22.	Равномерный бег	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.
2.	<i>Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»</i>	
23.	Инструктаж по ТБ. Техника прыжка в длину с места	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги
24.	Техника отталкивания с небольшого разбега в прыжках в длину	Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с небольшого разбега.
25.	Прыжки с ноги на ногу	Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Уметь выполнять прыжки с ноги на ногу
26.	Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов	Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.
27.	Прыжок в длину с разбега.	Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.
28.	Прыжок в длину с разбега	Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.
29.	Прыжки через короткую скакалку, отталкиваясь двумя ногами	Знать на какие группы делятся прыжки (неопорные и опорные). Уметь определять самостоятельно длину скакалки для себя. Прыгать через скакалку отталкиваясь двумя ногами.
30.	Эстафеты со скакалкой	Знать на какие группы делятся прыжки (неопорные и опорные). Уметь определять самостоятельно длину скакалки для себя. Прыгать через скакалку разными способами.
31.	Прыжки через короткую скакалку, отталкиваясь одной ногой	Знать, какие мышцы развиваются при прыжках. Уметь определять самостоятельно длину скакалки для себя. Прыгать через скакалку отталкиваясь одной ногой .

32.	Прыжок в длину с разбега	Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.
3.	<i>Метание малого мяча</i>	
33.	Инструктаж по технике безопасности при метании малого мяча	Формировать представления о влиянии занятий подвижными играми и физическими упражнениями на телосложение человека; повторить строевые упражнения; ознакомить с техникой безопасности при метании малого мяча
34.	Обучение правильному держанию и выбрасыванию малого мяча	Ознакомить с техникой метания малого мяча Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности
35.	Метание малого мяча с места способом «из-за спины через плечо»	Закреплять технику выполнения метания малого мяча с места способом «из-за спины через плечо» из и. п. - стоя лицом в направлении метания
36.	Метание малого мяча в горизонтальную цель	Закреплять технику выполнения метания малого мяча в горизонтальную цель; зафиксировать внимание детей на правильном исходном положении.
37.	Метание малого мяча в вертикальную цель	Закреплять технику выполнения метания малого мяча в вертикальную цель; зафиксировать внимание детей на правильном исходном положении.
38.	Метание малого (теннисного) мяча на дальность	Закреплять технику выполнения метания малого (теннисного) мяча на дальность с места, стоя грудью в направлении метания
39.	Эстафеты. Игра «Меткая цель».	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.

40.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Эстафета.	Уметь выполнять все изученные команды на построения и перестроения, основные положения и движения руками, ногами, туловищем, головой. Знать и уметь выполнять комплекс утренней гимнастики.
4.	<b><i>Длительный бег в равномерном темпе</i></b>	
41.	Инструктаж по ТБ на занятиях бегом. Бег умеренной интенсивности без остановки в течение 3-4 минут	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.
42.	Передвижение со сменой ходьбы и бега через каждые 10 -20 с в течение до 5 минут	
43.	Бег по кругу	Осваивать технику бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике
44.	Правила передвижения по твёрдому, жёсткому и травяному видам грунта	выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча
45.	Ходьба и бег по слабопересечённой местности с преодолением препятствий	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.
46.	Ходьба в чередовании с бегом по слабопересечённой местности (кросс)	
47.	Равномерный бег (3 мин). Чередование бега и ходьбы.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
48.	Равномерный бег (4 мин). Преодоление малых препятствий.	

<b>III.</b>	<b>Тестирование физической подготовленности воспитанников</b> <b><i>Бег 30 м с высокого старта</i></b>	
<b>1.</b>		
49.	Инструктаж по ТБ. Бег с ускорением	Уметь выполнять все изученные команды на построения и перестроения, основные положения и движения руками, ногами, туловищем, головой. Знать и уметь выполнять комплекс утренней гимнастики.
50.	Бег 30 м с высокого старта	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
51.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.
<b>2</b>	<b><i>Прыжок в длину с места</i></b>	
52.	Техника прыжка в длину с места	Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Уметь выполнять прыжок в длину с места.
53.	Прыжок в длину с места	Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Уметь выполнять прыжок в длину с места.
54.	Прыжки с поворотом на 90 градусов влево л вправо	Знать влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Уметь выполнять прыжок в длину с места.
<b>3.</b>	<b><i>Челночный бег 3/10 м.</i></b>	



55	Бег с изменением направления, ритма и темпа	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.
56.	Челночный бег	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.
57.	Челночный бег. Эстафета	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.
<b>4.</b>	<b><i>Гимнастика</i></b>	
58.	ТБ на уроках гимнастики.	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.
59.	Кувырок вперед в упор присев.	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.
60.	Гимнастический мост из положения лежа на спине.	Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.
<b>5.</b>	<b><i>Наклон вперед из положения сидя на полу</i></b>	
61.	Наклоны и повороты туловища	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.

62.	Наклоны вперёд из положения сидя на полу	Продемонстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.
63.	Наклоны вперёд из положения сидя на полу	Освоить наклоны вперёд из положения сидя на полу. Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток. Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм
6.	<i>Шестиминутный бег</i>	
64.	Шестиминутный бег	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.
65.	Медленный бег до 6 мин. Игра «Смена сторон»	Уметь бегать в медленном темпе в течение 6 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.
66.	Бег 1500 м без учета времени	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики. Развивать выносливость

## 5. Содержание программы

Двигательные задания заключены в разделах программы кружка, которые являются обязательными в каждый год обучения:

- 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**

Дети, посещающие кружок «Веселые старты», имеют достаточно высокий уровень развития двигательных качеств. 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.

**Задачи первого года обучения (Возраст 4-5 лет):**

- 1) знакомить детей с видами спорта;
- 2) совершенствовать основные виды движений – бег, прыжки, метание;
- 3) учить детей владеть мячом, не бояться мяча;
- 4) создавать условия для выполнения физических упражнений, направленных на преодоление трудностей физического характера, терпение и выносливость;
- 5) учить выполнять простейшие требования безопасности на тренировках;
- 6) учить правильно оценивать свои возможности в соревновательной и игровой ситуации.

**Задачи второго года обучения (Возраст 5-6 лет):**

- 1) расширять представления детей о видах спорта;
- 2) добиваться выполнения нормативов по общей физической подготовке выше уровня своих сверстников;
- 3) совершенствовать умение детей владеть мячом;
- 4) способствовать проявлению разумной смелости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, способствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей;
- 5) формировать умение достигать положительных результатов, работать в команде, ориентироваться на партнеров по игре;
- 6) учить распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату.

**Задачи третьего года обучения (Возраст 6-7 лет):**

- 1) расширять представления детей о видах спорта;
- 2) выполнения нормативов по общей физической подготовке выше уровня своих сверстников;
- 3) расширять двигательный опыт дошкольников посредством изменения и усложнения пространственно – временных и динамических параметров

базовых двигательных действий и освоения новых движений различной координационной сложности.

4) развивать формы группового взаимодействия посредством игр и соревнований.

5) совершенствовать организационно – методические умения, необходимые для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом.

6) организовывать активный спортивный досуг через игры, соревнования, конкурсы по изученным видам спорта, другие спортивные мероприятия

### **Структура занятия кружка**

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

Занятия имеет три части: вводную, основную, заключительную.

*Вводная часть* состоит из различных видов ходьбы и упражнений, комплекса ритмической гимнастики подготавливающих организм к предстоящей нагрузке. Главная ее задача: ввести детей в работу, которая запланирована, четко организовать их.

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

*Заключительная часть.* Ее продолжительность – 5-10 минут. Задачи этой занятия – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства – медленная ходьба, дыхательные упражнения, телесно-тактильные упражнения.

### **Способы определения усвоения программы**

Особенность психомоторной одаренности в дошкольном возрасте требует специального подхода 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.

## **6. Методическое обеспечение программы**

Программа обеспечена методическими пособиями:

- методическая литература;
- разработанные конспекты занятий кружка по месяцам;
- картотека с подвижными играми;
- аудиозаписи для комплексов ритмической гимнастики;
- иллюстрации по видам спорта
- физкультурный инвентарь и оборудование.

### **Методическая литература**

1. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях. – М.: Просвещение, 1984.

2. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе: (Из опыта работы) / Э.И. Адашквичене, Л.В. Карманова, Л.М. Коровина и др.: Под ред. А.В. Кенеман и др. – М.: Просвещение, 1980.
3. Яковлева Л.В., Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: ВЛАДОС, 2003.
4. Вавилова Е.Н. Учите детей бегать, прыгать, лазать, метать: Пособие для воспитателя дет. сада – М.: Просвещение, 1983.
5. Фомина Н.А. Сюжетно-игровая ритмическая гимнастика. Методические рекомендации к программе по физическому воспитанию дошкольников. – М.: Баласс, Изд. Дом РАО, 2005.
6. Шебеко В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.А. – Физическое воспитание дошкольников. – М.:1999.