

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 27 «Цветик-семицветик»



Утверждаю
Заседания комиссии № 27
Махалова Т.В.
«02» 09 20 15 г.

Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Быстрее, выше, сильнее»

подготовительная группа

инструктор по физическому воспитанию
Себесюк Елена Михайловна

Цель программы:

Формирование у дошкольников осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта.

Основные задачи:

- формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, развитие их физических, интеллектуальных, нравственных качеств, инициативности, самостоятельности;
- формирование начальных представлений об игровых и индивидуальных видах спорта: бадминтон, баскетбол, легкая атлетика;
- развивать основные физические качества (быстроту, ловкость, выносливость, гибкость);
- развивать организационные навыки: умение взаимодействовать с партнером, в команде посредством игр, соревнований;
- формировать организационно-методические умения, необходимые для самостоятельных занятий физическими упражнениями, способствовать формированию потребности и развитию интереса в повседневных занятиях физической культурой;

Группа комплектуется из числа детей в возрасте 6-7 лет, обладающими повышенными физическими способностями и имеющими высокие показатели двигательной подготовленности (согласно результатов диагностики двигательной подготовленности).

Сроки реализации программы – 1 год, с сентября по май (в среднем, примерно, 36 занятий/год – 180 час.).

Форма и режим занятий: занятия проводятся руководителем кружка - инструктором по физическому воспитанию ДОУ, 1 раз в неделю, во второй половине дня. Продолжительность занятия 30 минут.

Формы организации: индивидуальная и подгрупповая.

В программе выделены следующие аспекты индивидуализации:

- индивидуальный подход с учетом состояния здоровья;
- индивидуальный подход с учетом уровня двигательной подготовленности;
- индивидуальный подход с учетом характера двигательной активности;

- адаптация к физическим нагрузкам;

Программой предусмотрены следующие *формы работы*:

- спортивные занятия в зале и на улице;
- дозированная ходьба, оздоровительный бег;
- подвижные игры и эстафеты с элементами соревнований;
- элементы спортивных игр;
- дыхательная гимнастика;
- индивидуальная работа с детьми;

Комплексность мер по подготовке физически одаренных детей предполагает сочетание двигательной активности с общедоступными закаливающими процедурами, обязательное включение в комплекс физических упражнений элементов дыхательной гимнастики.

При осуществлении физкультурно-оздоровительной работы группы осуществляется медико-педагогический контроль. Взаимодействие инструктора и медицинского работника способствует тому, что задачи обучения и оздоровления детей решаются наиболее эффективно и рационально, с учетом состояния здоровья и физического развития каждого ребенка.

Учет возрастнo-физиологических особенностей детей предусматривает адекватность физической нагрузки возрасту, полу, уровню физического развития, здоровья.

Вся работа спортивной секции строится на основе комфортности. Ребенку необходимы позитивные эмоции от общения со сверстниками, от физических упражнений, осознания преодоления трудностей и понимание, что он делает что-то очень важное для своего здоровья.

Средства:

- бег, ходьба, ОРУ, прыжки, метания, подвижные игры, элементы спортивных игр, специальные упражнения для развития быстроты, ловкости, выносливости, гибкости;

Форма подведения итогов:

- диагностика двигательной подготовленности;
- участие в сдаче нормативов 1 ступени Всероссийского комплекса ГТО;
- результаты соревнований;

Содержание Дополнительной общеобразовательной программы –
дополнительной общеразвивающей программы «Быстрее, выше, сильнее» (далее Программа).

Пояснительная записка

Растить детей здоровыми, сильными, жизнерадостными – задача каждого дошкольного учреждения. Быть в движении – значит укреплять здоровье.

Стратегической задачей развития физической культуры и спорта в России на современном этапе является освоение подрастающим поколением основных ценностей физической культуры, обеспечивающих формирование физического и нравственного здоровья, интеллектуальной и творческой работоспособности.

Статистика уровня физического здоровья последних лет отмечает ухудшение состояние здоровья и физической подготовленности детей. Около 40% детей страдают хроническими заболеваниями. Увеличивается рост отклонений в деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной системах, которые во многом обуславливаются недостатком двигательной активности.

Построению Программы сопутствуют биологические особенности раннего формирования спортивных умений наряду с неравномерным развитием физических качеств. Эти процессы могут сформировать основные положения ранней ориентации детей к занятиям тем или иным видом спорта.

Программа предусматривает интеграцию областей физического, социально-коммуникативного, познавательного, речевого развития.

Программа основана на анализе работы ДОУ за 2013-15 учебные годы, учитывает основные задачи ДОУ, направленные на охрану и укрепление здоровья детей.

Программа предусматривает развитие следующих направлений:

- приобщение детей к физической культуре и спорту;
- развитие способностей детей в области физической культуры;

В соответствии с указанными направлениями в Программе сформированы основные цели, определены задачи и методы их решения.

Условия коллективной формы работы:

- интерес для всех детей;

Ожидаемые результаты:

1. Улучшение физического развития и двигательной подготовленности дошкольников, занимающихся в секции.
2. Сформированность начальных организационно-методических умений и организационных навыков, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями.
3. Снижение показателей заболеваемости, увеличение показателей индекса здоровья.

№	разделы	задачи	средства	сроки
1.	Теоретические сведения: - «Олимпийское образование» - Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»	- дать представление об Олимпийских Играх, как самых крупных спортивных соревнованиях планеты; - символы Олимпийских Игр, эмблемы, талисманы; - что такое комплекс ГТО;	презентация: «Олимпийские Игры» презентация: «ГТО»	- сентябрь; - ноябрь;
2.	Подвижные игры и эстафеты	- совершенствование основных видов движений, двигательных умений и навыков; - формирование навыков активного взаимодействия со сверстниками в команде; - воспитание морально-волевых и нравственных качеств: упорства, настойчивости, трудолюбия, товарищества, смелости; - учить соблюдению правил игры и поведению в соревновательных и игровых ситуациях;	подвижные игры: «День и ночь», «Охотники и утки», «Волк во рву», «Кто дальше», «Ловишки», «Перестрелка», «Кто быстрее»; эстафеты: с мячом, с бегом, с прыжками;	в течение года
3.	Легкая атлетика	- совершенствование систем и функций организма, овладение различными двигательными умениями и навыками; - воспитание способности проявлять физические качества – выносливость, быстроту, ловкость;	средства общей физической подготовки: повторный бег до 200 м., бег низкой интенсивности до 3 мин., ОРУ, специальные беговые и прыжковые упражнения, круговая тренировка;	сентябрь-октябрь апрель-май;
4.	спортивные игры: - баскетбол - бадминтон	- укрепление силы мышц опорно-двигательного аппарата; - развитие точности и координации движений, пространственной ориентировки, зрительной ориентации;	баскетбол: перемещения без мяча и с мячом; ловля и передача мяча; ведение на месте и в движении; броски одной и двумя руками от груди, в кольцо; игры с мячом;	ноябрь-март

		- воспитание положительных нравственно-волевых черт детей, умения принимать быстрые решения;	бадминтон: хват ракетки; набивания открытой и закрытой стороной ракетки; подача, удары через сетку;	
5.	Спортивные соревнования	- развитие физических качеств; - совершенствование морально-волевых качеств; - приобретение соревновательных навыков; - закрепление техники освоенных видов движений;	- игры и эстафеты; - игровые упражнения; - выполнение упражнений на результат;	в течение года по итогам каждого раздела
6.	Сдача нормативов - «Здоровое поколение»; - «ГТО» (Приложение 1);	- воспитывать волевые качества, стремление к победе и уверенность в своих силах; - способствовать всестороннему физическому развитию;	нормативы двигательной подготовленности: - бег 30 м. - прыжок в длину с места; - метание малого мяча; - прыжки на скакалке; - челночный бег; - прыжок в высоту; нормативы ГТО: - 1 ступень (выборочно)	май
7.	Неделя здоровья «Малые Олимпийские Игры»	- учить получать радость от своих достижений и результатов, переживать за товарищей;	- подвижные игры и эстафеты; - игровые упражнения;	июнь

Содержание работы:

1. **Раздел «Теоретические сведения».**
2. **Раздел «Подвижные игры и эстафеты».** В ходе занятий используются игры разной степени подвижности для активизации движения детей, создания и поддержания положительного эмоционального настроения и интереса, расслабления мышц, отдыха.
3. **Раздел «Легкая атлетика».** В разделе «легкая атлетика» осуществляется совершенствование систем и функций организма детей, овладение дошкольниками различными умениями и навыками, воспитание способности проявлять быстроту, выносливость, относительную силу и ловкость. Для этого используются упражнения ациклического (прыжки, метания, игры) и циклического характера (ходьба, бег, специальные беговые и прыжковые упражнения), ОРУ.
4. **Раздел «Спортивные игры».** Способствует развитию силы мышц опорно-двигательного аппарата, развитию быстро-

ты, выносливости, ловкости, укреплению стопы. Помогает в игровой форме овладевать двигательными умениями и навыками.

5. **Раздел «Спортивные соревнования».** Содержание раздела решает, главным образом, воспитательные задачи. Обучающиеся приобретают первый соревновательный опыт, выступая на соревнованиях между группами и районный соревнованиях.
6. **Раздел «Сдача нормативов».** См. Приложение 1, 2.
7. **Раздел «Неделя здоровья».** Является своеобразным подведением итогов работы в течение года. Дети, посещавшие спортивную секцию, не только участвуют в спортивном празднике, но и помогают его проводить.

	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности*	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени	без учета времени
8.	плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
	количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8
	Количество видов испытаний необходимых для получения знака отличия ВФСК «ГТО» (далее-Комплексе)**	6	6	7	6	6	7

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний и испытаний по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «ГТО».

Примечание: жирным шрифтом в таблице выделены нормативы, используемые для работы с дошкольниками в спортивной секции.

Рекомендации к недельному двигательному режиму:

№ п/п	виды двигательной деятельности	временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	утренняя гимнастика	70
2.	обязательные учебные занятия в образовательных организациях	130
3.	виды двигательной деятельности в течение дня: - подвижные игры на улице; - самостоятельная двигательная активность;	120
4.	организованные занятия в спортивной секции, участие в спортивных соревнованиях	40
5.	самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	60
	итого	420 мин./нед.
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 2 часов		

Нормативные требования
 физкультурно-оздоровительного комплекса «Здоровое поколение»
 ступень «Дошкольник» (подготовительный возраст)

виды испытаний (тестов)	нормативы	
	мальчики	девочки
бег 30 м. (сек.)	6,5	7,5
прыжок в длину с места толчков двух ног (см.)	130	120
метание малого мяча на дальность (м.)	15	10
медленный бег без остановки (мин.)	3	2
прыжки через скакалку на двух ногах без остановки (количество раз)	20	30
плавание	уметь держаться на воде	уметь держаться на воде

Примерный годовой план*

разделы программы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
теоретические сведения	+		+							
подвижные игры и эстафеты	+	+	+	+	+	+	+			
легкая атлетика	+	+						+	+	
спортивные игры: - баскетбол - бадминтон			+	+	+	+	+			
спортивные соревнования			+				+		+	
сдача нормативов: - «Здоровое поколение» - «ГТО»	+			+					+	
неделя здоровья: «Малые Олимпийские Игры»										+

* - может изменяться в зависимости от погодных условий