

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 292»



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ №292  
Крутькова

Приказ №

**Рабочая программа**  
**дополнительного образования «Спортивно-**  
**оздоровительные занятия с детьми» для старшего**  
**дошкольного возраста (5-7 лет)**  
**в рамках реализации ФГОС ДО**

**Разработала:**  
Педагог дополнительного  
образования  
Корытова Марина Валерьевна

Ростов-на-Дону

2018г.

### Содержание Программы:

№ п/п	Разделы Программы	Страница
1.	Паспорт Программы	3 - 4
2.	Пояснительная записка	5 - 8
3.	Ведущие теоретические идеи, технологии и принципы реализации программы дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности	9 - 12
4.	Основные направления и формы организации образовательной деятельности	11 - 12
5.	Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы спортивно-оздоровительной направленности «Выше, сильнее, быстрее».	13 - 16
6.	Основные требования к знаниям, умениям и навыкам воспитанников	17 - 18
7.	Динамика развития физических качеств и движения у детей	19 - 20
8.	Содержание программы дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности «Выше, сильнее, быстрее».	21 - 28
9.	Результаты мониторинга реализации программы	29 - 31

10.	Список используемой литературы	32
11.	Приложение	33

## I. Паспорт программы

1.	Наименование Программы	Программа дополнительного образования спортивно – оздоровительной направленности «Выше, сильнее, быстрее»
2.	Заказчик Программы	Родители, педагоги ДОУ
3.	Исполнители Программы	Инструктор по ФИЗО
4.	Разработчики Программы	Корытова Марина Валерьевна, инструктор по физической культуре высшей квалификационной категории
5.	Адрес образовательного учреждения – исполнителя Программы	344064, г. Ростов-на-Дону, ул.Дачная 2/2 тел/факс 223-30-81 тел.277-34-49 E-mail <a href="mailto:dou292@mail.ru">:dou292@mail.ru</a>
6.	Целевые группы	Программа рассчитана на работу с детьми младшего и старшего дошкольного возраста (от 5 до 7 лет).
7.	Срок реализации Программы	2 года
8.	Цель Программы	Совершенствование двигательной деятельности детей путем оптимизации работы по развитию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста
9.	Задачи Программы	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ расширять у детей представления о многообразии физических и спортивных упражнений, о значении спорта в сохранении и укреплении здоровья;</li><li>▪ вызывать стремление к выражению своих возможностей в процессе выполнения упражнений: правильно оценивать свои силы, мобилизовать их адекватно поставленным целям;</li><li>▪ формировать у детей стремление к самопознанию и физическому совершенствованию</li></ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ целенаправленно развивать двигательные умения, навыки, физические качества</li> <li>▪ обеспечить просветительно-обучающую работу с родителями по формированию их сознания, понимания здоровья как ценности через работу родительского клуба «Здоровая семья».</li> <li>▪ воспитывать у детей и родителей интерес к соревнованиям как форме максимального проявления физических и психических возможностей.</li> </ul>
10.	Проблемы, которые призвана решить Программа	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Высокий уровень заболеваемости, низкий индекс здоровья воспитанников.</li> <li>▪ Двигательный дефицит, сокращение двигательной активности у детей нашего региона из – за климатогеографических условий.</li> <li>▪ Недостаточно осуществляется просветительская работа с родителями по вопросам сохранения здоровья, приобщению к здоровому образу жизни.</li> </ul>
11.	Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Будут внедрены в образовательный процесс технологии, обеспечивающие совершенствование физических качеств у детей старшего дошкольного возраста.</li> <li>▪ Показатель высокого уровня развития физических качеств у детей увеличится на 40 %.</li> <li>▪ Будет обеспечено стабильное участие не менее 50% детей в городских спортивно-массовых оздоровительных мероприятиях.</li> <li>▪ Вовлечение не менее 70% родителей к участию в совместных спортивно-оздоровительных мероприятиях.</li> </ul>
12.	Система организации контроля за исполнением Программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Исполнение представленной программы анализируется два раза в год в соответствии с педагогическим мониторингом.</li> <li>▪ Отчет об исполнении заслушивается один раз в год на итоговом педагогическом совете ДОУ.</li> </ul>

## II. Пояснительная записка

«Человек – высший продукт земной природы. Но для того, чтобы наслаждаться сокровищами природы, человек должен быть здоровым, сильным, умным...»

Павлов И.П.

Здоровье – бесценное достижение не только каждого человека, но и всего общества. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.

Здоровье детей - это будущее нашей страны. Сегодня дети составляют почти треть населения Земли, и забота об их будущем, об их здоровье является одной из основных задач государства. От того, как организовано воспитание и обучение ребёнка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни. То, что упущено в детстве, трудно наверстать.

Один из ведущих физиологов Ю.Ф.Змановский в своей книге «К здоровью без лекарств» даёт точную характеристику здорового дошкольника: «Здоровый ребёнок дошкольного возраста – это жизнерадостный, активный, любознательный, устойчивый к неблагоприятным факторам внешней среды, **выносливый и сильный**, с высоким уровнем физического и умственного развития».

Современная жизнь ставит перед нами много проблем, среди которых самой актуальной, является проблема сохранения и укрепления здоровья.

За последние годы значительно ухудшилось состояние здоровья детей первых семи лет. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей, Научного центра медицинских наук физиологически зрелыми рождаются не более 14% детей, 60% детей от трёх до семи лет имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья и только 10% детей приходит в школу абсолютно здоровыми. По результатам исследований отдела санитарно-гигиенического мониторинга центра Госсанэпиднадзора города Ростова-на Дону выявлено, что в детских дошкольных учреждениях нашего города

возрастает количество детей, имеющих группу здоровья ниже второй. На сегодняшний день всё меньше детей поступает в ДОУ с 1 группой здоровья. В основном, это дети, имеющие вторую группу здоровья, т.к. имеют заболевания нервной системы, органов чувств, опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта и другие.

Вместе с тем исследованиями отечественных и зарубежных учёных давно установлено, что здоровье человека лишь на 7 - 8 % зависит от успехов здравоохранения и более чем на 50% от образа жизни. Здоровье не существует само по себе, раз данное, оно постоянно изменяется и нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека.

Дошкольный возраст в развитии ребёнка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений.

Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма. Развитие двигательных умений при помощи физических упражнений, правильно организованного двигательного режима является одной из главных задач физического образования детей в ДОУ. Двигательные умения тесно связаны с развитием физических качеств (ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости и др.). Связь эта взаимная. Чем шире, богаче арсенал движений, тем легче ребёнку добиться успеха в двигательной деятельности.

Но в тоже время, сегодня у современных детей наблюдается сокращение двигательной активности.

Современный ребёнок, по мнению академика Н.М. Амосова, сталкивается с тремя пороками цивилизации:

- накоплением отрицательных эмоций без физической разрядки
- переизбытком
- **гиподинамией**

Выявлено, что дети нашего региона испытывают «двигательный дефицит». Не секрет, что из-за плохой погоды осенью, продолжительных морозов, короткого светового дня, возрастающих познавательных интересов детей (просмотр видеокассет, компьютерные игры и др.) дети много времени проводят в статичном положении (за столами, у телевизора, компьютера). Это вызывает утомление определенных мышц, нарушение обмена веществ и энергии, ведёт к снижению сопротивляемости организма к изменяющимся внешним условиям, ухудшению здоровья. В связи с этим, именно у детей

старшего дошкольного возраста уже могут сформироваться вредные привычки малоподвижного образа жизни.

К сожалению, в силу недостаточно развитого культурного уровня нашего общества, здоровье пока ещё не стоит на первом месте в иерархии потребностей человека. Поэтому многие родители не служат для ребёнка положительным примером здорового образа жизни, часто злоупотребляют курением и алкоголем, предпочитают многочасовые просмотры телепередач занятиям физическими упражнениями и закаливанию. И плохо представляют себе, каким образом нужно приобщить ребёнка к здоровому образу жизни.

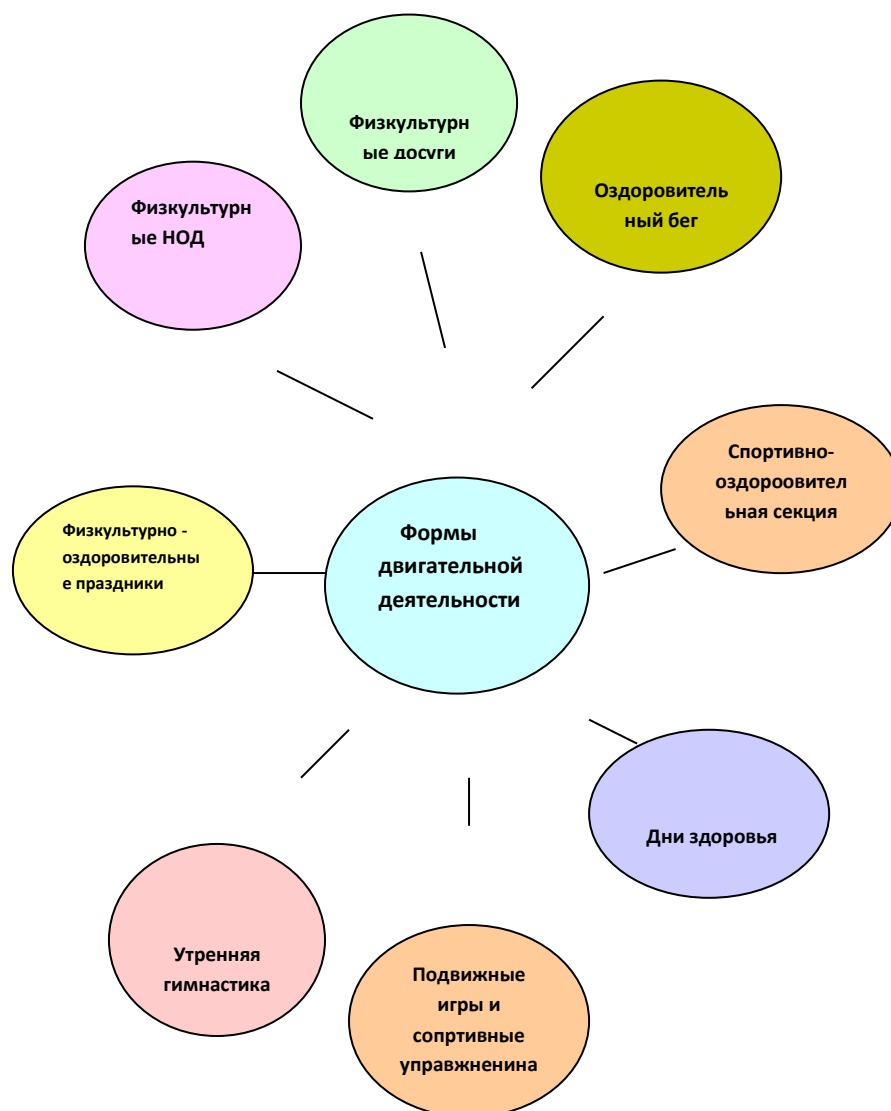
А ведь чем раньше ребёнок будет приобщен к активной двигательной деятельности, тем лучше будет осуществляться развитие моторных функций, правильно формироваться важнейшие органы и системы в соответствии с возрастными особенностями дошкольников. Интенсивно развитие физических качеств детей влечет за собой усиление сердечной деятельности, тренирует сердце, укрепляет нервную систему, улучшает соотношение процесса возбуждения и торможения в коре головного мозга. Через движение ребенок познает окружающий мир, у него развивается ориентировка в пространстве, проявляются волевые усилия и яркие эмоциональные переживания.

Приобщение детей к активной двигательной деятельности, как одного из факторов здорового образа жизни, работа не одного дня, а целенаправленная систематически спланированная работа детского сада и семьи.

Для организации оптимальной физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ разработана модель двигательного режима, включающая в себя: рациональную двигательную деятельность детей в течение дня. Реализация данной модели обеспечивает удовлетворение биологической потребности детей в движении, а также сочетает двигательную деятельность детей с оздоровительными мероприятиями.



## Модель двигательного режима в ДОУ



Большое внимание при организации физкультурно – оздоровительной работы уделяем развитию физических качеств у детей (выносливости, быстроты, силы, ловкости и т. д. ). В содержание каждой утренней гимнастики, занятий по физической культуре включаются физические и игровые упражнения, позволяющие обеспечить оптимальное развитие физических качеств.

Для детей, проявляющих спортивные способности, а также устойчивый интерес к выполнению физических упражнений нами разработана программа дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности «Выше, сильнее, быстрее». Данная программа является подпрограммой к программе ДОУ «Растем здоровыми» и направлена на совершенствование двигательной активности детей, развитию их физических качеств.

Данная программа предназначена для детей старшего дошкольного возраста (5 - 7 лет). Содержание программы предполагается реализовать в объеме 72 часов за 2 года обучения. Реализация программы осуществляется в условиях спортивно-оздоровительной секции, которую посещают 30 детей.

**Целью программы является:**

совершенствование двигательной деятельности детей путем оптимизации работы по развитию физических качеств у детей старшего дошкольного возраста

**Задачи:**

- расширять у детей представления о многообразии физических и спортивных упражнений, о значении спорта в сохранении и укреплении здоровья;
- вызывать стремление к выражению своих возможностей в процессе выполнения упражнений: правильно оценивать свои силы, мобилизовать их адекватно поставленным целям;
- формировать у детей стремление к самопознанию и физическому совершенствованию
- целенаправленно развивать двигательные умения, навыки, физические качества
- обеспечить просветительно-обучающую работу с родителями по формированию их сознания, понимания здоровья как ценности через работу родительского клуба «Здоровая семья».
- воспитывать у детей и родителей интерес к соревнованиям как форме максимального проявления физических и психических возможностей.

**Новизна программы**

- Программа представляет собой гибкую систему, которая позволяет научить ребенка чувствовать свое тело и сформировать устойчивые навыки владения им, получая от этого удовольствие и радость;
- При осуществлении работы по развитию физических качеств старших дошкольников основной акцент делается на **комплексный подход**, так как воздействие на одно из физических качеств оказывает влияние на остальные.
- Одним из важнейших условий программы является **тесное взаимодействие с семьей**, т.к. именно семья является первой социальной средой, в которой начинают закладываться основы физического развития детей.
- В программе представлена структура индивидуального педагогического воздействия на формирование двигательных умений и навыков, способствующих развитию физических качеств у старших

дошкольников, сопровождающаяся системой практических упражнений и выполнение упражнений на детских тренажерах.

#### **Ожидаемые результаты:**

- Будут внедрены в образовательный процесс технологии, обеспечивающие совершенствование физических качеств.
- Показатель высокого уровня развития физических качеств у детей увеличится на 40 %.
- Будет обеспечено стабильное участие не менее 50% детей в городских спортивно-массовых оздоровительных мероприятиях.
- Вовлечение не менее 70% родителей к участию в совместных спортивно-оздоровительных мероприятиях

### **III. Ведущие теоретические идеи, технологии и принципы реализации программы дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности**

Для всестороннего развития дошкольников чрезвычайно важно своевременно овладеть разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами - бегом, ходьбой, прыжками, метанием, лазаньем и др. Разнообразие основных движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать физические качества – быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость, без которых нельзя активно участвовать в подвижных играх, а в дальнейшем успешно заниматься спортом. Во время выполнения детьми физических упражнений у детей формируются и нравственно-волевые качества: целеустремленность, выдержка, настойчивость, смелость и др.

Как же помочь ребенку найти себя в движении, научить выражать свои возможности, правильно оценивать свои силы и мобилизовать их адекватно поставленным целям? Этот вопрос мы попытались решить при разработке данной программы.

В основу программы спортивно-оздоровительной направленности «Выше, сильнее, быстрее» положены методические рекомендации Яковлевой Л.В., Юдиной Р.А., которые рекомендуют для развития физических качеств старших дошкольников использовать игровые упражнения с элементами спорта; для развития гибкости - игровые подражательные и акробатические упражнения; для развития силовой

выносливости – физические упражнения на спортивных снарядах (рукоход, кольца, перекладина, тренажеры и др.).

Одним из методов используемых нами для развития общей выносливости у дошкольников является оздоровительный бег, предлагаемый известным педагогом В.Г.Алямовской,.

По рекомендациям известного физиолога Ю.Г.Змановского, при реализации программы используются циклические упражнения (прежде всего беговые) и их комбинации (бег, прыжки, лазание, метание и др.). Способ организации детей на занятиях, предлагаемый данным автором (поточный способ), принят нами как основополагающий. Это обеспечивает многократное выполнение детьми физических упражнений, высокую моторную плотность.

Интересен и успешно используется в работе с детьми опыт А.Невского по проведению специальных силовых разминок для тренировки всех групп мышц. Силовые разминки дают возможность расширить диапазон движений по силе и скорости, увеличить подвижность суставов.

В основу программы также легли рекомендации Е.В.Вавиловой, М.А.Руновой по использованию подвижных игр и игровых упражнений различной интенсивности на развитие скорости, ловкости, координационных способностей и др., а также проведение тренировочных занятий на отработку основных видов движений.

При реализации программы спортивно-оздоровительной направленности «Выше, сильнее, быстрее» используются технологии, ориентированные на формирование общекультурных компетенций воспитанников:

- Технология развивающего обучения;
- Технология индивидуализации обучения;
- Личностно -ориентированная технология;
- Технология компетентного и деятельностного подхода

В основу реализации данной программы положены следующие принципы:

- **принцип научности** предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически апробированными методиками; тесную связь физического воспитания с формированием установок, навыков, способов и приёмов, направленных на сохранение и укрепление здоровья детей;

- **принцип индивидуально – личностной ориентации воспитания** предполагает доверие к физическим ощущениям ребёнка, обучение его навыкам ощущать и принимать своё тело таким, какое оно есть;
- **принцип систематичности и последовательности** предполагает последовательную работу над совершенствованием физических качеств ребёнка;
- **принцип концентрического (спиралевидного) обучения** заключается в повторяемости выполнения усвоенных физических упражнений и познание нового на следующем этапе развития, т.к. в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы;
- **принцип коммуникативности** предполагает атмосферу доброжелательности и взаимопонимания, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья; создание условий для наиболее полного раскрытия личности ребёнка, максимального развития его способностей;
- **принцип связи теории с практикой** формирует у детей умение осознанно и самостоятельно пользоваться двигательными умениями и навыками в различных условиях;
- **принцип взаимодействия ДОУ и семьи** направлен на создание условий для успешной реализации способностей ребёнка и обеспечение возможности сохранения здоровья в семье;

#### **IV. Основные направления и формы организации образовательной деятельности**

Реализация программы в спортивно-оздоровительной секции осуществляется по двум направлениям:

1. Развитие физических качеств детей
2. Спортивно - досуговая деятельность

Первое направление состоит из 9 блоков, объединяющих вопросы теоретического и практического характера. Теоретические занятия проводятся в начале учебного года с целью ознакомления детей с правилами поведения в спортивном зале, а также с правилами безопасного использования спортивных снарядов и физкультурных пособий. Для формирования устойчивого интереса детей к посещению занятий в спортивной секции проводится серия занятий, раскрывающая для детей значение спорта в жизни человека, а также даются представления о многообразии видов спорта.

Целью практических занятий является обучение детей двигательным умениям и навыкам, освоение правильной техники выполнения основных видов движений, целенаправленное развитие физических качеств с

использованием различных тренажеров («Штанга», «беговая дорожка», «Наездник», «Пресс», «твист» и др.) Содержание практических занятий усложняется на 2 году обучения (см. приложение 1)

Программа предусматривает сочетание групповых и индивидуальных занятий. Групповые занятия проводятся как при ознакомлении с физическими упражнениями, формировании умений правильной технике выполнения, а также при проведении тренировочных занятий. Индивидуальные занятия проводятся по результатам контрольно-оценочных занятий для отработки не освоенных движений, тренировки развития отдельных физических качеств.

Второе направление состоит из 3 блоков, которые включают в себя мероприятия, направленные на закрепление и активное применение приобретенных ранее двигательных умений и навыков, активизацию двигательной деятельности детей, создание положительно – эмоционального настроения детей при проведении соревнований (игры – эстафеты, подвижные игры, спортивные игры). Организация игр соревновательного характера позволяют вызывать у ребенка стремления к выражению своих возможностей в процессе соревнований, мобилизовать их адекватно поставленным целям, а соответственно проявить уже сформированные физические качества (выносливость, ловкость, быстроту, силу и др.)

Использование соревновательных командных игр способствуют воспитанию положительных морально-волевых качеств у детей. Преодоление в команде различных трудностей, достижение общего командного результата – все это сплачивает детский коллектив.

При организации работы по данному направлению привлекаются родители, которые являются активными участниками игр – эстафет, «Веселых стартов», спортивных игр. Это позволяет формировать у родителей сознание значимости занятий физической культурой для здоровья, воспитывать у детей и родителей интерес к соревнованиям как форме максимального проявления физических и психических возможностей.

Одним из мероприятий, данного направления является участие воспитанников спортивно-оздоровительной секции в городских спортивных мероприятиях:

- городские соревнования на Кубок мэра «Лыжня для всех» (забег на лыжах - дистанция 300м)

- городских соревнованиях «Губернаторские состязания» среди дошкольных образовательных учреждений города Нижневартовска.

Для определения уровня развития двигательных умений и навыков, физических качеств у воспитанников проводится педагогический мониторинг качества развития физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста, который осуществляется в конце и начале учебного года. (см. приложение 2) Основной формой выявления уровня сформированности показателей у детей являются контрольно – оценочные занятия. Методами контроля за результативностью образовательной деятельности является наблюдение педагога в ходе занятий, анализ подготовки и участия воспитанников спортивной секции в спортивных мероприятиях ДООУ, оценка родителей, членов жюри, анализ результатов выступлений на городских спортивных соревнованиях.

#### **V. Учебно-тематический план дополнительной образовательной программы спортивно-оздоровительной направленности «Выше, сильнее, быстрее».**

Программа реализуется в течение 2 лет и имеет тематическую структуру по двум направлениям.

##### **5.1. Учебный план программы « Выше, сильнее, быстрее»**

№ п/п	Разделы (блоки)	Кол- во часов
<b>1.Развити физических качеств</b>		
1	Введение. Обеспечение жизни и здоровья детей при использовании спортивных снарядов и физкультурных	8

	<p>пособий. Беседы о значении спорта в жизни человека.</p> <p>Проведение стартового мониторинга по выявлению уровня развития физических качеств.</p>	
2	Специальные разминки	10
3	Развитие правильного дыхания	10
4	Развитие ловкости	15
5	Развитие гибкости	15
6	Развитие скоростно-силовых качеств	15
7	Развитие мышечной силы	17
8	Развитие быстроты	14
9	Проведение итогового мониторинга	4
<b>2. Спортивно – досуговая деятельность</b>		
1	Игры – эстафеты, игры соревновательного характера	10
2	Спортивные игры	8



3	Участие в городских спортивно – оздоровительных мероприятиях	6
		<b>ИТОГО: 72</b>

Занятия с детьми в спортивно- оздоровительной секции по реализации первого направления проводится 2 раза в неделю. Продолжительность занятия – 30 минут. Мероприятия второго направления (игры – эстафеты, игры соревновательного характера, спортивные игры) проводятся 1 раз в месяц. 2 раза в год воспитанники секции принимают участие в городских спортивно – оздоровительных мероприятиях.

## 5.2.Учебно-тематический план

(1 год обучения – с детьми 5 – 6 лет)

**Цель:** способствовать развитию устойчивого интереса к выполнению физических упражнений, отработке двигательных умений и навыков.

№ п/п	Тема занятия	Общее кол-во часов	Форма провед ения заняти я	Методы контроля
<b>1.Развити физических качеств</b>				
1	Введение. Обеспечение жизни и здоровья детей при использовании спортивных снарядов и физкультурных пособий. Беседы о значении развития физических	4	Фронтал ьные теорети ческие	Анализ качества выполнени я

	качеств. Проведение стартового мониторинга по выявлению уровня развития физических качеств.		занятия	упражнения
2	Специальные разминки на основе круговой тренировки	6	Фронтальное тренировочное занятие	Анализ качества выполнения упражнений
3	Развитие правильного дыхания	5	Фронтальное занятие	Анализ качества выполнения упражнений
4	Развитие чувства равновесия. Игры с бегом, прыжками, лазаньем, преодолением препятствий.	7	Групповое тренировочное занятие	Анализ качества выполнения упражнений
5	Развитие гибкости, эластичности позвоночника и подвижности суставов	9	Групповое, Индивидуальное	Анализ качества выполнения упражнений
6	Развитие скоростно-силовых качеств: прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега, выполнение упражнений на тренажерах «Беговая дорожка».	8	Групповое тренировочное занятие	Анализ качества выполнения упражнений
7	Развитие мышечной силы: отжимание от	9	Групповое	Анализ

	гимнастической стенки, использование рукохода, подъем туловища из положения лежа на спине, выполнение упражнений на тренажере «Штанга», «Пресс», «Гребля»		ое, индивидуальное	качества выполнения упражнений
8	Развитие быстроты: бег 10 м, 30 м, обучение челночному бегу.	8	Фронтальное Групповое тренировочное занятие	Анализ качества выполнения упражнений
9	Проведение итогового мониторинга	2	Контрольно-оценочное занятие	

## 2. Спортивно – досуговая деятельность

1	Игры – эстафеты, игры соревновательного характера	4	Развлечения, праздники	Анализ качества вып-я упраж-й
2	Спортивные упражнения и игры: со скакалками, обручами, медболом, кеглями, кольцебросом, с элементами баскетбола, футбола, хоккея, городки	3	Развлечения, праздники	Анализ качества вып-я упраж-й
3.	Участие в городских спортивно – оздоровительных мероприятиях	1	Спортивное соревнование	Оценка зрителей, жюри
<b>ИТОГО:</b>		<b>36</b>		

--	--	--

### 5.3. Учебно-тематический план

(2 год обучения – с детьми 6-7 лет)

**Цель:** Совершенствовать физические качества у детей, воспитывать стремление к выражению своих возможностей: правильно оценивать свои силы, мобилизовывать их адекватно поставленным целям.

№ п/п	Тема занятия	Общее кол-во часов	Форма проведения занятия	Методы контроля
<b>1.Развити физических качеств</b>				
1	Введение. Обеспечение жизни и здоровья детей при использовании спортивных снарядов и физкультурных пособий. Беседы о значении спорта в жизни человека. Знакомство с видами спорта.	4	Фронтальные теоретические занятия	Анализ качества выполнения упражнений
2	Специальные силовые разминки	7	Фронтальное тренировочное занятие	Анализ качества выполнения упражнений
3	Развитие правильного дыхания	5	Фронтальное занятие	Анализ качества выполнения

				упражнений
4	Развитие ловкости: игры с бегом, прыжками, лазаньем, преодолением препятствий.	8	Групповое тренировочное занятие	Анализ качества выполнения упражнений
5	Работа по развитию гибкости с использованием акробатических упражнений	10	Групповое, индивидуальное	Анализ качества выполнения упражнений
6	Развитие прыгучести в прыжках в высоту с разбега, с места прямо, боком	7	Групповое тренировочное занятие	Анализ качества выполнения упражнений
7	Развитие силовой выносливости: гимнастические кольца, шест, канат, подтягивание на перекладине, отжимание от пола, выполнение упражнений на тренажерах «Штанга», «Пресс».	10	Групповое, индивидуальное	Анализ качества выполнения упражнений
8	Развитие скоростной выносливости. Отработка навыков бега, стартовой скорости, выполнение упражнений на тренажерах «Беговая дорожка», «Наездник», «Гребля»	8	Фронтальное групповое тренировочное занятие	Анализ качества выполнения упражнений

<b>2.Спортивно – досуговая деятельность</b>				
1	Игры – эстафеты, игры соревновательного характера	3	Развлечен ия, праздник и	Анализ качества выполнен ия упражнен ий
2	Спортивные упражнения и игры: со скакалками, обручами, медболом, кеглями, кольцебросом; баскетбол, футбол, хоккей, городки, лыжи, санки	2	Развлечен ия, праздник и	Анализ качества выполнен ия упражнен ий
3	Участие в городских спортивно-оздоровительных мероприятиях	2	Спортивн ое соревнова ние	Анализ качества выпол-я упраж-й
<b>ИТОГО:</b>		<b>36</b>		

## **VI. Основные требования к знаниям, умениям и навыкам воспитанников**

**(1 год обучения – для детей 5 – 6 лет)**

К концу учебного года воспитанники спортивно-оздоровительной секции должны:

<b>Иметь представления, понимать:</b>	<b>Уметь:</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- о значении развития физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота, выносливость, сила) для сохранения и укрепления здоровья, занятия спортом</li> <li>- о технике выполнения упражнений на спортивных снарядах (гимнастическая стенка, скамья, рукоход и т.д.)</li> <li>- о роли самостраховки для безопасного выполнения физических упражнений</li> <li>- о значении правильного дыхания при выполнении физических упражнений</li> <li>- о важности осознанного выполнения движений с элементами гимнастики</li> <li>- о значении мягкого приземления при выполнении прыжков в длину с места</li> <li>- от чего зависит лёгкость бега</li> <li>- о значении проявления волевых качеств (сила воли, упорство, терпение)</li> </ul>	<p>правильно выполнять дыхательные упражнения: вдох – носом, выдох – ртом</p> <p>-соблюдать четкую организацию при выполнении физических упражнений ( при отбивании мяча, метании игровых пособий – медбол, мешочки; вращении обруча ит.д.)</p> <p>-выполнять точную технику движения на спортивных снарядах, технику игровых упражнений с каждым видом спортивного инвентаря (мячи, скакалки, обручи и т.д.) для их безопасности</p> <p>- соблюдать технику выполнения составных элементов различных видов прыжков: отталкивание, группировку в фазе полёта; для увеличения силы толчка согласовывать движения рук, ног и туловища (прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега)</p> <p>- преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечного напряжения в процессе двигательных действий (отжимание руками от гимнастической стенки, подъем туловища из положения лежа, передвижение по рукоходу)</p> <p>- сохранять беговую осанку, пользоваться приемами ускорения бега; менять быстро направление движения по звуковому или словесному сигналу.</p>
--	--

## (2 год обучения – для детей 6- 7 лет)

К концу учебного года воспитанники спортивно-оздоровительной секции должны:

<b>Иметь представления, понимать:</b>	<b>Уметь:</b>
<p>о значении спорта в жизни человека</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- о видах спорта</li><li>- о технике выполнения физических упражнений на спортивных снарядах (батут, гимнастический шест, веревочная лестница, перекладина)</li><li>- об акробатических упражнениях , важности их осознанного выполнения для достижения результата</li><li>- о технике выполнения разных видов прыжков (прыжки в высоту с разбега, прыжки в высоту с места прямо и боком) – о значении связи между силой толчка ногой и согласованной работой рук</li><li>- о различных способах бега</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- правильно дышать при выполнении физических упражнений</li><li>- осознанно относиться к выполнению упражнений на снарядах, физических упражнений со спортивным инвентарём, четко соблюдать при этом технику выполнения</li><li>- согласованно и последовательно выполнять движения, быстро перестраивать двигательную активность в соответствии с установкой педагога (бег из разных исходных положений, бег с прыжками, лазаньем, преодолением препятствий)</li><li>- выполнять акробатические упражнения на спортивных снарядах ( гимнастические кольца, лестница, батут)</li><li>- строго соблюдать технику выполнения прыжков на батуте с выпрыгиванием на мат, прыжков в высоту с разбега, в высоту с места прямо и боком</li><li>- преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему посредством мышечного напряжения в процессе двигательных действий (отжимание руками от пола, лёжа на</li></ul>



	<p>животе; подъем туловища из положения лежа; подтягивание на гимнастических кольцах, перекладине; лазание по гимнастическому шесту и канату)</p> <p>- выполнять в течении значительного времени упражнения умеренной интенсивности (оздоровительный бег, прыжки на скакалке, бег на 150-300м)</p> <p>- уметь максимально мобилизовывать свои силы, волевые качества (силу воли, настойчивость, упорство) при участии в спортивных соревнованиях.</p>
--	---

## VII. Динамика развития физических качеств и движения у детей

Физические качества	Средства определения физических качеств	Нормативы		
		Пол	6 лет	7 лет
<b>Скорость</b> - это способность выполнять двигательные действия в минимальный срок	Бег на 30 м с низкого старта (сек)	М	7,6 – 7,5	6,4 – 6,8
		Д	8,2 – 7,8	6,5 – 7,0
	Бег челночный-3*10м (сек)	М	11,0-10,4	9,6 - 9,0
		Д	11,1-10,5	9,7 - 9,0
<b>Выносливость</b> – это способность противостоять утомлению в какой – либо деятельности	Бег в медленном темпе (дистанция в м)	М	680-1700	900-2000
		Д	650-1200	700-1800
	Бег на 300м с высокого старта	М	1мин 55с	1мин 40с
		Д	2мин	1мин 50с

	Бег на лыжах в медленном темпе	М Д	2000-2500 500 -2000	2000-3000 2000-2500
<b>Прыгучесть</b> – это способ координировать свои движения, владеть телом и сознанием в полёте, начиная с разбега или толчка	Прыжки в длину с места (см)	М Д	101 -140 100 - 130	113 - 150 114 - 140
	Прыжки в длину с разбега (см)	М Д	140 -167 135 - 153	225 - 240 203 - 220
	Прыжки в высоту с прямого разбега и бокового разбега	М Д	--- ---	60 - 70 55 - 65
		Прыжки в высоту с места прямо и боком (см)	М Д	--- ---
<b>Мышечная сила</b> – это способность в процессе двигательных действий преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечного напряжения	Отжимание руками от гимнастической стенки	М Д	10 - 15 8 - 12	--- ---
	Отжимание и. п. лежа на животе с упором рук перед грудью	М Д	--- ---	5 -10 раз 4 - 6 раз
		Подтягивание на гимнастической перекладине (и.п. вис на руках, упор ногами в пол)	М Д	--- ---
	Подъём туловища из <b>и.п.</b>	М Д	15 - 25 10 – 20	26 - 30 25 – 28

	лѐжа на спине			
	«Уголок» на гимнастической стенке	М	---	4 – 7 раз
		Д	---	3 – 5 раз
<p><b>Ловкость</b> – это способность быстро овладевать новыми движениями, быстро перестраивать двигательную активность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановке</p>	<p>Подвижные и спортивные игры с бегом, прыжками, лазаньем, метанием, подлезанием, перелезанием и преодолением препятствий</p>	<p>Ребѐнок должен проявлять сообразительность, увѐртливость, умение легко передвигаться между предметами и игроками, инициативу при неожиданных изменениях ситуации, использовать благоприятные для этого моменты с помощью пространственной и временной ориентировок; быстро и безошибочно переключаться с одного вида движения на другое по звуковому сигналу или по правилам игры, преодолевая на пути все препятствия</p>		
<p><b>Чувство равновесия</b> – это способность сохранять устойчивое положение тела при любых движениях и позах</p>	<p>Упражнения на равновесие. Использование упражнений, в которых требуется удерживать свое тело от падения, останавливать неловкое движение</p>	<p>Упражнения с последующим возрастным усложнением в технике исполнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка на одной ноге, гимнастической скамье, буме, приподнятой над полом доске (30-100см);</li> <li>- вращение на диске «здоровья»;</li> <li>- бег, прыжки, кружение на ограниченной площади;</li> <li>- стойка и упражнения на медболе, вначале с опорой, затем самостоятельно с умением страховать в случае потери</li> </ul>		

		равновесия	
<b>Гибкость</b> – это функциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость растяжки определяется эластичностью мышц, суставов и связок	Упражнения с элементами гимнастика	6 лет	Прогибания туловища вперёд, в стороны, назад - «Кошка» - «Слон» - «Волчок» и др.
	Акробатические упражнения	7 лет	- «Самолет» - «Корзинка» - «Улитка» - «Верблюд» - «Стрела» и др.

## VIII. Содержание программы дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности «Выше, сильнее, быстрее».

### 1. Развитие физических качеств

<b>1. Введение. Организация познавательных бесед с детьми.</b> Обеспечение жизни и здоровья детей при использовании спортивных снарядов и физкультурных пособий. Беседы о значении спорта в жизни человека.  Проведение стартового мониторинга по выявлению уровня развития физических качеств.	
<b>1год обучения</b>	<b>2год обучения</b>
- Познакомить с понятием здоровье - Роль физических упражнений в оздоровлении собственного организма - Дать детям представление о	- Расширить представления детей о ЗОЖ - Раскрыть значение спорта в жизни человека - Познакомить с разнообразными

<p>здоровом образе жизни</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Познакомить с техникой безопасности при выполнении физических упражнений на разнообразных спортивных снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, гимнастическая горка, рукоход, тренажерах)</li> <li>- Познакомить с правилами пользования спортивным инвентарем</li> <li>- Познакомить с правилами безопасности при выполнении метания игровых спортивных пособий (медбол, мячи, мешочки и др.)</li> <li>- Познакомить с техникой безопасности в групповых играх со спортивным инвентарём (баскетбольные мячи, хоккейная клюшка, бадминтонная ракетка и др.)</li> </ul> <p>например: при замахе клюшкой для удара по шайбе нужно слегка отводить её назад, а не вверх, чтобы случайно не ударить игрока.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Познакомить с правильной самостраховкой при выполнении физических упражнений и движений в подвижных игр</li> </ul>	<p>видами спорта (хоккей, футбол, баскетбол, легкая атлетика, лыжный конькобежный спорт и т.д.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Проведение бесед по выявлению знаний правил безопасности при использовании спортивных снарядов, умений применять при выполнении физических упражнений на спортивных снарядах, тренажерах</li> <li>- Познакомить с правилами безопасности при выполнении физических упражнений на разнообразных спортивных снарядах (гимнастические кольца, канат гимнастический шест, перекладина и др.)</li> <li>- Закреплять правила безопасности при выполнении метания игровых спортивных пособий</li> <li>- Закреплять правила пользования спортивным инвентарём в групповых играх</li> <li>- Закреплять знания правильной самостраховки при выполнении физических упражнений и движений в подвижных играх</li> </ul>
--	---

## 2. Проведение стартового мониторинга

### по выявлению уровня развития движений и физических качеств у ребенка

- Бег на 30м. со старта,
- Челночный бег,
- Бег на выносливость – 150 – 300м.
- Прыжки в длину с места
- Наклон туловища из положения сидя
- Подъем туловища из положения лежа на спине
- Подтягивание на перекладине

## 3. Специальные разминки (см. приложение )

1год обучения	2год обучения
- Специальная разминка № 1 для мышц грудной клетки - Специальная разминка № 2 для мышц спины - Специальная разминка № 3 для мышц рук - Специальная разминка № 4 для мышц плеча - Специальная разминка № 5 для мышц ног - Специальная разминка № 6 для мышц живота	- Специальная разминка № 1 для мышц грудной клетки - Специальная разминка № 2 для мышц спины - Специальная разминка № 3 для мышц рук - Специальная разминка № 4 для мышц плеча - Специальная разминка № 5 для мышц ног - Специальная разминка № 6 для мышц живота - Специальная разминка № 7 для парного выполнения - Специальная разминка № 8 для выполнения в шеренгах лицом друг к другу

## 4. Развитие правильного дыхания (см. приложение )

От правильного дыхания зависит здоровье человека, его физическая и умственная работоспособность и выносливость.

Для эффективного решения задач укрепления дыхательной системы детей с целью повышения сопротивляемости к простудным заболеваниям, а также выносливости при физических нагрузках проводится дыхательная гимнастика.

Тренированность дыхательной мускулатуры определяет физическую работоспособность и выносливость: у тренированных детей не бывает одышки, и дыхание у них быстро успокаивается даже после длительной

физической нагрузке.	
<b>1год обучения</b>	<b>2год обучения</b>
<b>Дыхательные упражнения:</b> - «Послушаем свое дыхание» - «Воздушный шар» - «Ежик» - « Кошка» - «Трактор» - « Пароход» - «Гуси»	<b>Дыхательные упражнения:</b> - «Ворона» - «Лягушонок» - «Веселая пчелка» - «Ловим комара» - «Насос» - «Дровосек» - «Ракета»
<b>5.Развитие ловкости (см. приложение)</b>	
<p>Ловкость – это способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.</p> <p>Ловкость связана с развитием координации движений, умением согласованно и последовательно выполнять движения, быстротой мышления и реакции, моторной памятью, навыками пространственной и временной ориентировок.</p> <p>Развитие чувства равновесия – это способность сохранять устойчивое положение тела при любых движениях и позах.</p> <p>Развитие чувства равновесия связано в разных условиях с совершенствованием функций коры головного мозга, уравниванием процессов возбуждения и торможения, с развитием вестибулярного аппарата и мышечного чувства. Систематические упражнения развивают внимание, собранность, координацию движений, умение ориентироваться в разных условиях, быстроту реакции и мышления, смелость и самообладание.</p>	
<b>1год обучения</b>	<b>2год обучения</b>
<b>Упражнения:</b> - Ходьба по скамье перешагивая набивные мячи - Ходить по скамье с наклонами, раскладывая или собирая кубики - Ходьба по скамье с поворотом	<b>Упражнения:</b> - Ходьба по скамье, посередине перешагнуть через веревку - Ходьба по скамье, на каждый шаг высоко поднимать прямую ногу вперед и делать под ней хлопок

кругом

- Ходьба по горизонтальному и наклонному бревну (высота – 35-40см)

- Ходьба по узкой рейке гимнастической скамьи

- Вбегать и сбегать по наклонной доске (ширина – 20см)

- Стоять на скамье на одной ноге (считать до 3-5раз), чередовать правую и левую ногу

- Кружиться парами, держась за руки (5-10сек)

### **Подвижные игры:**

С бегом: «Мышеловка», «Гуси-лебеди», «Хейро», «Веселый рыбак», «Мыльные пузыри» и т.д.

С прыжками: «Ножная цель», «Лягушки в болоте», «Сумей вскочить», «Салки в два круга» и т.д.

С лазаньем: «Медведи и пчелы», «Пожарные на ученье», «Кто скорей к флажку» и т.д.

С метанием: «Ловишки с мячом», «Ловкая пара», «Шмель» и т.д.

- Ходьба по скамье, на середине присесть, повернуться кругом, встать, идти дальше

- Ходьба по линии, по скамье спиной вперед

- Прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной доске

- Ходьба по скамье, на середине перепрыгнуть через веревку (высота – 20см), идти дальше

- Ходьба по рейкам лестницы, лежащей на полу

- Сидя на скамье поперек с опорой рук сзади, приподнимать и опускать прямые ноги; сидя поворачиваться на 360 градусов направо, налево

- Прыгать на одной ноге вперед, удерживая на колене другой (согнутой) ноги мешочек

- Встать и сесть без помощи рук, удерживая на голове мешочек

- Балансирование на набивном мяче

- Ходьба на четвереньках по наклонной доске- Стоять на одной ноге, закрыв глаза

### **Подвижные игры:**

С бегом: «Дружные ребята», «Эй, ловишка выходи», «Сороконожки», «Друга удалось догнать?»

и т.д.

С прыжками: «Пингвины», «Удочка», «Лягушки и цапля», «С кочки на кочку» и т.д.

С лазаньем: «Мартышки», «Выше ноги от земли», «Перелет птиц» и т.д.

С метанием: «Охотники и звери»,



	«Не упусти шарик», «Стоп» и т.д
<p style="text-align: center;"><b>6. Развитие гибкости (см. приложение )</b></p> <p>Гибкость, растяжка, пластичность - это функциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость растяжки – эластичностью мышц, суставов и связок. Мышечный тонус, гибкость, растяжка и пластичность взаимосвязаны. Именно поэтому эти качества надо равномерно развивать и закреплять, чтобы не деформировать ОДА. От этого зависят осанка и состояние здоровья детей. Развитие гибкости осуществляем с помощью подражательных движений, дети достигают высоких результатов, раскрывая свои природные задатки, интересы и способности. Эффективность подражательных движений заключается в том, что через образы можно осуществлять частую смену двигательной деятельности из разных исходных положений и с большим разнообразием видов движений: ходьбы, прыжков, ползания, что дает хорошую физическую нагрузку на все группы мышц. Игровые упражнения «Веселый тренинг» способствуют развитию координации движений и дают нагрузку специальным группам мышц. Каждое освоенное упражнение для ребенка — это его маленькая победа в своем физическом совершенствовании. Наблюдение за выполнением упражнений дает возможность оценить у каждого ребенка уровень физической восприимчивости тех или иных мышечных нагрузок, и, тем самым, индивидуализировать объем и количество повторений, упражнения имеют названия, символизирующие подражание каким-либо действиям различных персонажей из известных произведений и сказок, а также предметов, птиц, рыб, зверей, деревьев и т.п.</p>	
<b>1 год обучения</b>	<b>2 год обучения</b>
<p><b>Упражнения игрового подражательного характера:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Грациозная кошка», «Медведь»</li> <li>- «Гусеница», «Лягушка»</li> <li>- «Хитрая лиса», «Улитка»</li> <li>- «Аист», «Белка»</li> <li>- «Мартышка», «Паучок»</li> </ul> <p><b>Игровые упражнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Качалочка», «Оловянный солдатик»</li> <li>- «Цапля», «Морская звезда»</li> </ul>	<p><b>Упражнения игрового подражательного характера:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Пантера», «Крокодил»</li> <li>- «Лодочка», «Кенгуру»</li> <li>- «Лошадка брыкается»</li> <li>- «Слон», «Орел»</li> <li>- «Утята», «Обезьянки резвятся»</li> <li>- «Рак пятится»</li> </ul> <p><b>Развитие гибкости с использованием акробатических упражнений:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Самолет», «Корзинка»</li> </ul>

- «Покачай малышку», «Танец медвежат» - «Мостик» и т.д.	- «Улитка», «Верблюд» - «Стрела» и т.д. Развитие гибкости с использованием тренажеров «Твист», «Гребля» и т.д.
--	--

### 7. Развитие скоростно – силовых качеств

Прыгучесть – это свойство человека высоко и быстро прыгать. Оно связано с силой мышц нижних конечностей и быстротой их сокращений. Прыгучесть очень важное качество для ведения любой спортивной игры (баскетбол, волейбол, футбол). В легкой атлетике прыгучесть важна для прыжков в длину, в высоту, бега с препятствиями. Качество прыгучести необходимое условие для хорошей координации движений, для быстроты переключения от одного дела к другому, для прикладных навыков в жизни каждого человека.

1 год обучения	2 год обучения
<p><b>Упражнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыжки в длину с места</li> <li>- Прыжки в длину с разбега</li> <li>- Приседания за 20сек (количество раз)</li> <li>- Различное ползание и лазанье из и.п. лежа на животе</li> </ul>	<p><b>Упражнения:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Прыжки в высоту с прямого разбега и бокового разбега</li> <li>- Прыжки в высоту с места прямо и боком</li> <li>- Прыжки через скакалку в течении 30 сек</li> </ul> <p><b>Упражнения с использованием тренажеров «Пресс», «Наездник», «Беговая дорожка», «Ходунки» и т.д.</b></p>

### 8. Развитие мышечной силы (см. приложение)

Мышечная сила – это взаимодействие психико - физиологических процессов организма человека, позволяющих в процессе двигательных действий преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечного напряжения.

Постепенное развитие мышечной силы влияет на выработку правильной осанки, что положительно отражается на состоянии всего здоровья.

Постепенно нарастающие трудности приучают детей их преодолевать, воспитывают целеустремлённость, трудолюбие, желание совершенствоваться, проявлять не только мышечные, но и волевые усилия, повышают физическую работоспособность.

Развитие мышечной силы способствует силовой выносливости.

Силовая выносливость – это способность к длительному выполнению

работы без снижения ее интенсивности и эффективности

1 год обучения	2год обучения
<p><b>Упражнения с внешним сопротивлением:</b></p> <p>С набивными мячами (700г):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- для мышц плечевого пояса</li><li>- для мышц туловища</li><li>- для мышц ног</li></ul> <p>Упражнения в парах</p> <p>Упражнения на метание мешочка вдаль</p> <p><b>Упражнения с отягощениями:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Отжимание руками от гимнастической стенки</li><li>- Отжимание от пола <b>и. п.</b> лежа на животе с упором рук перед грудью</li><li>- Подъём туловища из <b>и.п.</b> лёжа на спине</li><li>- Передвижение по рейкам рукохода с помощью взрослого</li><li>-Лазание по гимнастическому шесту вверх-вниз</li></ul> <p><b>Упражнения с использованием тренажеров</b></p> <p><b>Упражнения для общей выносливости:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Бег в медленном темпе (650 - 1700м)</li><li>- Бег на 300 м с высокого старта</li><li>- Бег на лыжах в медленном темпе (500 -2000м)</li></ul>	<p><b>Упражнения с внешним сопротивлением:</b></p> <p>С набивными мячами (1000г)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- для мышц плечевого пояса</li><li>- для мышц туловища</li><li>- для мышц ног</li></ul> <p>Упражнения в парах</p> <p>Упражнения с гантелями</p> <p><b>Упражнения для силовой выносливости:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Отжимание от пола <b>и. п.</b> лежа на животе с упором рук перед грудью</li><li>- Подъём туловища из <b>и.п.</b> лёжа на спине (за 30 сек)</li><li>- Подтягивание на гимнастической перекладине (и.п. вис на руках, упор ногами в пол)</li><li>- Лазание по канату вверх-вниз</li><li>- «Уголок» на гимнастической стенке</li><li>- Передвижение по рейкам рукохода и самостоятельное прыгивание с сохранением равновесия</li><li>- Лазанье по верёвочной лестнице разными способами</li><li>- Подтягивание на гимнастических кольцах посредством сгибания и разгибания рук в локтях</li></ul> <p><b>Упражнения с использованием тренажеров: «Пресс», «Штанга»</b></p> <p><b>Упражнения для общей выносливости:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Бег в медленном темпе (700 - 2000м)</li><li>- Бег на 300 м с высокого старта</li><li>- Бег на лыжах в медленном темпе</li></ul>

	(2000 -3000м)
<b>9.Развитие быстроты</b>	
<p>Быстрота – это способность человека совершать действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Систематические упражнения развивают быстроту реакции и мышления, ловкость и координацию, смекалку и находчивость. Для детей характерно стремление к быстрым движениям, что связано с особенностями их организма, нервной системы (повышенная чувствительность, быстрая смена процессов возбуждения и торможения).</p>	
<b>1 год обучения</b>	<b>2 год обучения</b>
<p><b>Упражнения:</b></p> <p><b>Игры с обручем:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Не опоздай»</li> <li>- « У кого дольше»</li> <li>- «Волчок» и т.д.</li> </ul> <p><b>Игры с палкой:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Кто скорее дойдет до верха»</li> <li>- «Гребцы»</li> </ul> <p><b>Игры с мячом:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Кто дальше»</li> <li>- «Поймай мяч»</li> <li>- «Ударь и догони»</li> </ul> <p><b>Подвижные игры и игры с элементами соревнования:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Успей поймать»</li> <li>- «Бери скорее»</li> <li>- «Догони»</li> <li>- «Кто скорее дойдёт до середины»</li> <li>- Игры – эстафеты</li> <li>- Бег 30 м с высокого старта</li> <li>- Челночный бег (10м * 3)</li> <li>- Оздоровительный бег</li> </ul>	<p><b>Упражнения:</b></p> <p><b>Игры с обручем:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Догони обруч»</li> <li>- «Кто дальше»</li> <li>- «Скорее в обруч» и т.д.</li> </ul> <p><b>Игры с палкой:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Пропеллер»</li> <li>- «Поймай палку»</li> </ul> <p><b>Игры с мячом:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Толкни - поймай»</li> <li>- «Брось мяч»</li> <li>- «Катай быстрее»</li> </ul> <p><b>Подвижные игры и игры с элементами соревнования:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «Кто быстрее»</li> <li>- «Добеги и прыгни»</li> <li>- «Успей первым»</li> <li>- «Найди пару в кругу» и т.д.</li> <li>- Игры – эстафеты</li> <li>- Бег 30 м с высокого старта</li> <li>- Челночный бег (10м * 3)</li> <li>- Оздоровительный бег</li> </ul> <p><b>Упражнения с использованием тренажеров</b></p>
<b>10. Проведение итогового мониторинга</b>	
<p><b>Цель:</b> выявить уровень физической подготовленности ребенка и его потенциальные двигательные возможности</p>	

## **Спортивно – досуговая деятельность**

Спортивно – досуговая деятельность положительно влияет на решение широкого круга оздоровительных и воспитательных задач, в значительной мере помогает создать оптимальный двигательный режим, способствует повышению работоспособности, совершенствованию физических качеств и закалке детей.

### **1.Подвижные игры (см. приложение )**

Характерной чертой подвижных игр является не только богатство и разнообразие движений, но и свобода их применения в разнообразных игровых ситуациях, что создает большие возможности для проявления инициативы и творчества. Подвижные игры имеют ярко выраженный эмоциональный характер. Играя, ребёнок испытывает радость от напряжения физических и умственных сил, необходимого для успеха

#### **1 год обучения**

«Мышеловка»  
«Мы веселые ребята»  
«Грибник»  
«Сороконожки»  
«Волк во рву»  
«Медведи и пчелы»  
«Хейро»  
«Охота на куропаток»  
«Мыльные пузыри»  
«Акула» и т. д.

#### **2 год обучения**

«Олени упряжки»  
«Дружные ребята»  
«Рыбаки»  
«Сороконожки»  
«Выше ноги от земли»  
«Мартышки»  
«Пожарные на ученье»  
«Нарты - сани»  
«Охотники и звери»  
«Ловишка, бери ленту»и т. д.

### **2.Игры- эстафеты, игры соревновательного характера (см. приложение )**

Игры- эстафеты, игры соревновательного характера предоставляют каждому ребенку возможность наиболее полно проявить себя, реализовать свои возможности. Важнейшее достижение этих игр состоит в том, что в своей совокупности они исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений: ходьбу, бег, прыжки, лазанье, метание, бросание, упражнения с предметами – и поэтому являются самым универсальным и незаменимым средством развития физических качеств детей.

1 год обучения	2 год обучения
«Веселые соревнования» «Кто скорее?» «Быстрые и меткие» «Кузнечики» «Перетягивание каната» «Чья команда сделает лучше?» «Я - впереди!» и т. д.	«Полоса препятствий» «Переправа» «Ловкие прыгуны» «Кто дальше бросит?» «Построй крепость» «Перемени предмет» «Разведчики» и т. д.
<p style="text-align: center;"><b>3. Спортивные игры и упражнения (см. приложение)</b></p> <p>Спортивные игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма, улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально – волевых качеств.</p>	
1 год обучения	2 год обучения
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнения с мячами</li> <li>- Упражнения со скакалками</li> <li>- Упражнения с обручами</li> <li>- Упражнения кеглями</li> </ul> <p><b>Игры игровые упражнения с элементами спорта:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Городки</li> <li>- Футбол</li> <li>- Хоккей</li> <li>- Баскетбол</li> <li>- Лыжи</li> <li>- Санки</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнения с мячами</li> <li>- Упражнения со скакалками</li> <li>- Упражнения с обручами</li> <li>- Упражнения кеглями</li> </ul> <p><b>Спортивные игры:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Городки</li> <li>- Футбол</li> <li>- Хоккей</li> <li>- Баскетбол</li> <li>- Лыжи</li> <li>- Санки</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>1. Участие в городских спортивно – оздоровительных мероприятиях</b></p> <p><b>Цель:</b> формирование потребности детей в здоровом образе жизни, развитие и укрепление двигательных умений, навыков, физических качеств детей, пропаганда физической культуры и укрепление здоровья детей</p>	

## **IX. Результаты мониторинга реализации программы**

Показателями эффективности реализации программы дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности «выше, сильнее, быстрее» являются:

- Индекс здоровья, его динамика;
- Динамика развития физических качеств у детей
- Участие детей в городских спортивно-оздоровительных мероприятиях
- Доля родителей, удовлетворенных вовлеченностью в образовательную деятельность.

## **X. Список литературы**

1. В.Г.Алямовская, Программа«Как воспитать здорового ребенка», Новгород, 1993 г.
2. Е.Н.Вавилова. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. М. Просвещение, 1981г.
3. Э.С.Вильчковский. Развитие двигательной функции у детей. Киев: Здоровья, 1983-208с.
4. Л.Д Глазырина Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст. – М.: Гуманит, изд. центр Владос, 1999г. 264с.
5. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. Сост. Н.А. Ноткина – СПб.: Образование , 1993г.- 36с.
6. Змановский Ю.Ф. Воспитаем детей здоровыми. – М.: Медицина. 1989г.-128с.
7. В.А.Муравьев, Н.Н. Назарова. Воспитание физических качеств детей дошкольного возраста. Методическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2004г.-112с.

8. Оценка физического и нервно-психического развития детей дошкольного возраста. Сост. Н.А.Ноткина, Л.И. Казьмина, Н.Н. Бойнович.- СПб.: Акцидент, 1999г.-32с.
9. М.А. Рунова. Двигательная активность ребенка в детском саду.- М.: Мозаика – Синтез, 2000г.-256с.
- 10.Т.И. Осокина Физическая культура в детском саду. – 3-е изд., перераб.- М.: Просвещение, 1986. – 304с.
- 11 Л.В.Яковлева, Р.А. Юдина Программа «Старт», методические рекомендации - Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет