

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
городского округа Саранск  
«Центр развития ребенка - детский сад № 9»

Рассмотрена и одобрена  
на заседании педагогического  
совета № 6 от «11» 08 2011 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующая МАДОУ «Центр развития  
ребенка - детский сад № 9»  
Г.А. Аверкина  
Приказ № 14/1 от «11» 08 2011 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
(ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА)  
«Олимпийские надежды»**

Возраст детей: 6-7 лет  
Срок реализации: 1 год

**Составитель:**  
Никифорова Н.А.

## АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеразвивающая программа «Олимпийские надежды», является актуальной в условиях введения федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, отражает специфику образовательной деятельности инструктора по физической культуре, совместно с медицинским персоналом, педагогами, родителями по формированию у дошкольников привычки к здоровому образу жизни и снижению заболеваемости в целом. Программа рассчитана на обучение детей правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий, необходимых им в повседневной жизни и затрагивает возраст периода подготовительной к школе группе 5-7 лет.

Опыт работы, представленный в данной программе обладает несомненной новизной и практической значимостью по внедрению комплекса ГТО в ДОУ (первая ступень 6-8 лет).

Дополнительная общеразвивающая программа «Олимпийские надежды» разработана в соответствии с основной образовательной программой муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка – Детский сад №9».

В программе обоснованы актуальность, цель, задачи, охарактеризованы структура, содержание работы по внедрению в образовательный процесс комплекса ГТО (первая ступень 6-8 лет). В программе описаны условия реализации, а также конкретизированы планируемые результаты освоения программы. Учебно-тематический план оформлен с учетом возрастных особенностей и возможностей детей.

Данная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Олимпийские надежды» содержит:

- пояснительную записку,
- учебно-тематическое планирование,
- содержание изучаемого курса,
- организационно-педагогические условия реализации образовательной программы,
- планируемые результаты освоения образовательной программы,
- систему оценки результатов освоения программы,
- рекомендации к организации работы по реализации Программы,
- Приложение, включающее в себя контрольные нормативы по общей физической подготовке.

Наполняемость одной группы: 25-27 человек. Продолжительность одного тренировочного занятия: 30 минут (подготовительная группа 6-7 лет). Объем тренировочной нагрузки в неделю: 2 часа (2 занятия по 30 мин - подготовительная группа).

## Содержание

		Страницы
1.	Паспорт программы	5
2.	Пояснительная записка	6
3.	Учебно-тематическое планирование (для подготовительной группы)	14
4.	Содержание программы	17
5.	Критерии, показатели результативности реализации программы и уровни освоенности детьми программы	19
6.	Информационно-методическое обеспечение программы	21
7.	Список использованной литературы	22

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Наименование программы</b>	Дополнительная образовательная программа «Олимпийские надежды» (далее - Программа)
<b>Руководитель программы</b>	Инструктор по физической культуре Никифорова Н.А.
<b>Организация-исполнитель</b>	МАДОУ «ЦРР - Детский сад №9» г.о. Саранск
<b>Адрес организации исполнителя</b>	г. Саранск ул. Юрия Святкина, д.1
<b>Цель программы</b>	Приобщение детей к здоровому активному образу жизни и формирования интереса к спорту по средствам физкультурно-оздоровительной организации с помощью внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в систему работы МАДОУ.
<b>Направленность программы</b>	Физкультурно-спортивная
<b>Срок реализации программы</b>	1 год
<b>Вид программы Уровень реализации программы</b>	адаптированная дошкольное образование
<b>Система реализации контроля за исполнением программы</b>	координацию деятельности по реализации программы осуществляет администрация образовательного учреждения; практическую работу осуществляет педагогический коллектив
<b>Ожидаемые конечные результаты программы</b>	Знать основы здорового образа жизни. Быть подготовленными к сдаче норм ГТО.

## Пояснительная записка

Главной ценностью для человека является его здоровье. Причем эта ценность выступает на двух уровнях: личном и общественном. Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладываются основы здоровья: умственное, нравственное и физическое развитие, культура движений, формируется личность человека. В это время ребенок интенсивно растет и созревает, движения становятся его основной потребностью. От того, как организовано воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития его духовных и физических сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

В настоящее время особую актуальность имеет проблема состояния здоровья и физического развития детей дошкольного возраста. К сожалению, современные дети не отличаются отменным физическим и психологическим здоровьем. У них недостаточно сформированы потребности в занятиях физической культурой, уже в дошкольном возрасте дети имеют зависимость от электронных игр, а родители зачастую не являются приверженцами ЗОЖ. Из-за образа современной жизни у большинства взрослых слабый мотивационный аспект двигательной активности и низкий уровень представления о спорте. Сохранение и укрепление здоровья дошкольника – одна из актуальных проблем нашего времени.

Возрождение системы ГТО может реально повлиять на повышение уровня как психического, так и физического здоровья нации. Приоритетное направление деятельности МАДОУ «Центр развития ребенка – Детский сад №9» - укрепление и сохранение физического и психического здоровья дошкольников. Целью этого направления является разработка и реализация комплексного подхода к здоровью сбережению детей, родителей, педагогов детского сада, как успешного фактора сохранения и укрепления здоровья всех участников образовательного процесса. Поэтому внедрение комплекса ГТО в детском саду решит многие проблемы в физическом и психическом развитии ребенка-дошкольника. Главное, что мы должны сделать сейчас как педагоги образовательного учреждения - это активно внедрять ГТО в нашу жизнь среди детей и родителей.

Интеграция ВФСК ГТО в систему дошкольного образования связана с выделением в комплексе 1й ступени (от 6 до 8 лет): воспитанники подготовительных групп (дети 6 лет) уже могут сдавать нормативы ВФСК ГТО. У воспитанников дошкольных образовательных учреждений необходимо не только развивать физические способности, но и формировать представление о ВФСК ГТО.

В чем же заключаются нормативы для самых юных? Прежде всего, это различные виды передвижения. Челночный бег на дистанции 30 метров (или 3 раза по 10 метров), бег на лыжах (на дистанции 1 или 2 км), прыжок в

длину с места, плавание. Выполняется и смешанное передвижение, в том числе и на лыжах. Также есть следующие упражнения: метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м), наклон вперед из положения стоя, подтягивание на перекладине и отжимания от пола. Комплекс упражнений для дошкольников построен так, чтобы детям самим было интересно его выполнять, а не делать упражнения только потому, что этого от них требует инструктор. Ведь, уже с самого раннего возраста любимыми занятиями детей являются бег, прыжки, купание. Поэтому выполнение таких видов упражнений не только способствуют развитию ребенка, но и доставляют массу удовольствия во время прохождения испытания.

В Основной образовательной программе дошкольной образовательной организации рекомендована дополнительная общеразвивающая программа «Олимпийские надежды».

Дополнительная программа спортивно-оздоровительной направленности «Олимпийские надежды» разработана в соответствии с нормативными актами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;

- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. СанПин 2.4.1.3049-13» (утв. постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013г. №26);

- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ,

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"

- Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

(утв. приказом Министерства спорта РФ от 8 июля 2014 г. № 575)

Понимание воспитательной ценности физической культурой – важное условие процесса физического воспитания детей и формирование их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигаться активно.

Детям от природы свойственно выражать себя в движении: бегать, прыгать. И чаще всего, ребенок только на занятии физической культуры может дать волю энергии, заложенной в нем. Но этого, конечно, недостаточно для того, чтобы дети вдоволь могли подвигаться. Вот почему в наше время стали так популярны занятия общей физической подготовкой. На занятиях дети учатся не только красиво двигаться, преодолевая трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально, приобретают навыки грациозных движений, учатся аккуратности, целеустремленности.

**Новизна программы** заключается в возрождении системы комплекса ГТО эпохи Советского Союза в новом современном формате с учетом приоритетов государственной политики в сфере развития физической культуры, спорта, потребностям общества и внедрение его в систему работы ДОУ. Программа развивает общие физические качества дошкольников. Дети старшего дошкольного возраста более эмоциональные, поэтому педагоги совместно с родителями ДОУ разработали и внедрили в образовательный процесс дополнительную общеразвивающую программу «Олимпийские надежды» в игровой форме.

**Цель программы:** приобщение детей к здоровому активному образу жизни и формирование интереса к спорту посредством физкультурно-оздоровительной организации с помощью внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в систему работы МАДОУ.

**Задачи программы:**

**Образовательные:** познакомить детей с программой ГТО, традицией их проведения, символикой;

сформировать у воспитанников общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

содействовать формированию осознанного отношения к здоровому образу жизни и формированию физических качеств и двигательных способностей, в игровой и соревновательной деятельности;

осуществлять преемственные связи при подготовке к школе в условиях детского сада - образовательная область «Физическое развитие»;

разработать инновационные методы и формы подготовки детей 5-7 лет для эффективной и комплексной сдачи норм ГТО первой степени;



**Оздоровительные:** формирование и закрепление навыков правильной осанки; укрепление мышц и связок, участвующих в формировании свода стопы;

укрепление опорно-двигательного аппарата торса, рук и ног;

формирование мышечного корсета; снизить уровень заболеваемости воспитанников и повысить индекс здоровья;

продолжать работу по созданию условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья детей;

**Воспитательные:** воспитание потребности самостоятельно заниматься упражнениями и развитие желания физического самосовершенствования, выработка силовой и общей выносливости мышц туловища;

реализовать ФГОС через взаимодействие ВОП и досуговой деятельности для освоения ценностей физической культуры, удовлетворения потребностей воспитанников в занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом;

усилить мотивационную деятельность всех участников образовательного процесса (трудовой коллектив, родители, законные представители, ближайшие родственники воспитанников) с целью организации сдачи норм ГТО в ДОУ, организовать работу с семьями обучающихся по формированию здорового и безопасного образа жизни.

Содействовать развитию интереса к занятиям физической культурой и спортом.

Срок реализации программы – 1 год.

#### **Формы организации двигательной деятельности кружка:**

- групповые учебно-тренировочные занятия, которые предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов движений;
- контрольно-проверочные занятия, которые позволяют определить эффективность процесса подготовки;
- соревнования позволяют в игровой форме определить уровень спортивных достижений детей.
- индивидуальные занятия, которые предполагают отработку основных видов движений индивидуально с каждым ребенком.

#### **Методы обучения:**

Метод - система действий инструктора в процессе обучения движениям в зависимости от содержания учебного процесса, конкретных задач и условий обучения.

1. *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 другое).
2. *Наглядные методы* – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и другое).
3. *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 другое).
4. *Игровые методы* – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников.

### **Принципы реализации программы кружка**

В основе составления программы лежат общедидактические принципы и ведущие положения дошкольной педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития построения воспитательно-образовательного процесса:

- *принцип систематичности* – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.
- *принцип индивидуальности* – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.
- *принцип развивающей направленности* – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.
- *принцип воспитывающей направленности* – в процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).
- *принцип оздоровительной направленности* – специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с общедоступными закаливающими

процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики. - принцип сознательности – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

- *принцип наглядности* - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

- *принцип доступности* – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

### **Этапы реализации дополнительной образовательной программы “Олимпийские надежды”**

**1 I этап** – проведение входящей диагностики детей. Сроки проведения: первая – вторая неделя сентября. Цель диагностики: выявление детей, имеющих уровень физического развития выше уровня своих сверстников, проявляющих интерес к двигательной деятельности. Составление планирования, подготовка материальной и методической базы, зачисление детей в кружок. Работа с родителями детей, с целью привлечения внимания к особенностям кружка.

**2 II этап** – запуск программы, осуществление работы с детьми, направленной на развитие и совершенствование физических качеств; освоение повышенных тренировочных нагрузок. Проведение занятий в кружке 2 раза в неделю. Индивидуальная работа с детьми.

**3 III этап** – подведение итогов: проведение итоговой диагностики. Сроки проведения: первая неделя мая. Цель проведения диагностики: определить уровень выполнения нормативов. Выход детей на участие в Спартакиадах и других спортивных соревнованиях. Срок реализации программы – 1 год.

### **Структура основной деятельности по внедрению ГТО:**

**I вводная часть** (разные виды ходьбы и бега, строевые упражнения, перестроение.).

**II основная часть** (ОРУ, ОВД, музыкально – ритмические движения, подвижные игры.).

**III заключительная часть** (упражнения на расслабление мышц, на дыхание, рефлексия, спокойная ходьба, игры малой подвижности).

В систему работы детского сада включены оздоровительные мероприятия, обеспечивающие каждому ребенку укрепление психического и физического здоровья. Совокупно сочетаются методы профилактики и медицинской реабилитации, основанные на организации системной работы, включающее в себя: точечный массаж, дыхательную гимнастику, утреннюю гимнастику с элементами корригирующей гимнастики, закаливающие процедуры, оздоровительный бег, витаминотерапию, кислородные коктейли, активный отдых на природе, проведение «Дней здоровья», «Недель здоровья», спартакиад, малых Олимпиад, праздников и развлечений оздоровительной направленности. Для профилактики плоскостопия и нарушения осанки систематически используются физические упражнения, специально подобранные и разработанные инструктором по физической культуре.

**Ожидаемые результаты.** Предполагается, что у воспитанников, занимающихся по дополнительной программе «Олимпийские надежды» будут:

- повышение индекса здоровья воспитанников;
- снижение заболеваемости;
- сформировано представление о комплексе ГТО, как о мероприятиях, направленных на укрепление здоровья с помощью систематической физической подготовки;
- развиты основные физические качества, координационные и ритмические способности, гибкость, ловкость, выносливость, чувство динамического равновесия;
- овладеют системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- развитое у детей стремление к укреплению и сохранению своего собственного здоровья посредством занятий физической культурой;
- обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- сформированы такие качества личности как организованность, толерантность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие, организаторские способности;

- представление детьми физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- повышение у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом;

Для определения готовности детей подготовительной группы к усвоению Программы необходимо проводить мониторинг физической подготовки воспитанников. Осуществляя контроль за общей физической подготовленностью детей, посещающих кружок «Олимпийские надежды», целесообразно проводить мониторинг два раза в год (вводный и итоговый). Предлагаемые детям двигательные тесты сравнительно просты, однако, учитывая возрастные особенности испытуемых, необходимо, чтобы дети заблаговременно освоили контрольные упражнения достаточно хорошо, чтобы при тестировании основное внимание было направлено на достижение результата.

Учитывая психологические особенности дошкольников, тестирование проводится в форме состязаний, в игровой форме. Такая обстановка вызывает у детей показать свой лучший результат. Перед каждым тестовым упражнением детям даются пробные попытки.

#### **Условные обозначения:**

**ВФСК ГТО** – Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»;

**ФГОС** – федеральный государственный образовательный стандарт;

**ВОП** – воспитательно-образовательный процесс;

**ДОУ** – дошкольное образовательное учреждение;

**ОРУ** – общеразвивающие упражнения;

**ОВД** – основные виды движений.

# УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН КРУЖКА “ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ”

(подготовительная группа 6-7 лет)

№ недели	Тема занятия	Всего		Теория (минут)	Практика (минут)
		Кол-во занятий	Минут		
<b>Сентябрь</b>					
1	«Физическая культура» Правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями. Строевые команды: «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!». Ходьба и бег.	2	30 30	10 5	20 25
2	Техника прыжков. Прыжок в длину с места Прыжки на одной и двух ногах.	2	30 30	5 5	25 25
3	Техника прыжков. Прыжки в длину с разбега. Прыжки с высоты 30-40 см (с высоты скамейки)	2	30 30	5 5	25 25
4	Комплекс ОРУ для формирования правильной осанки. Прыжки с высоты 30-40 см.	2	30 30	5 5	25 25
<b>Октябрь</b>					
5	Техника метания мяча. Метание мяча на дальность. Упражнения на релаксацию и на формирование правильной осанки.	2	30 30	10 5	20 25
6	Техника прыжков. Прыжки через скакалку, качающуюся и неподвижную.	2	30 30	5 5	25 25
7	Техника бега. Ходьба, бег. Бег на длинной дистанции (от 500 до 1000м)	2	30	3 5	27 25
8	Техника бега. Техника бега с высокого старта. Команды: «На старт», «Внимание», «Марш». Бег на скорость	2	30	5 5	25 25
<b>Ноябрь</b>					
9	Техника метания мяча в цель. Метание малого мяча в горизонтальную	2	30 30	5 5	25 25

	мишень с расстояния 3-4м.				
10	Техника прыжков. Прыжки с места в длину в квадраты. Пятерной, тройной прыжки.	2	30 30	4 5	26 25
11	Техника челночного бега. Комплекс ОРУ в движении. Метание набивного мяча.	2	30 30	5 5	25 25
12	Подвижные игры. Весёлые эстафеты.	2	30 30	3 3	27 27
<b>Декабрь</b>					
13	Правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями в гимнастическом зале. Техника прыжка. Прыжок в высоту с места.	2	30 30	10 5	20 25
14	Техника прыжка. Прыжок в высоту с разбега (толчок двумя ногами)	2	30 30	5 5	25 25
15	Техника прыжка в высоту с разбега (способом Ножницы)	2	30 30	5 5	25 25
16	Техника бега с высокого старта. Упражнения на развитие гибкости.	2	30 30	5 5	25 25
<b>Январь</b>					
17	Челночный бег 3 * 10 м. Упражнения на развитие координации движений.	2	30 30	5 5	25 25
18	Упражнения на развитие ловкости и внимания. Планка. Отжимания	2	30 30	3 5	27 25
19	Техника лазанья по наклонной скамейке, стоя на коленях и в упоре присев.	2	30 30	5 5	25 25
20	Весёлые старты. Подвижные игры	2	30 30	3 3	27 27
<b>Февраль</b>					
21	Акробатические упражнения. Группировка сидя, лёжа на спине и в приседе.	2	30 30	5 5	25 25
22	Техника прыжков через скакалку. Техника высокого старта. Бег на скорость.	2	30 30	3 3	27 27
23-24	Подвижные игры. Закрепление по темам: техника высокого старта, прыжок в высоту	4	30 30 30 30	5 5 2 3	25 25 28 27

<b>Март</b>					
25	Техника бега высокого старта. Акробатика. Перекат «брёвнышком»	2	30 30	5 3	25 27
26	Техника прыжков в длину с места.	2	30 30	3 3	27 27
27	Акробатика. Стойка на лопатках. Мост. Кувырок вперёд, назад	2	30 30	5 5	25 25
28	Челночный бег. Прыжки (в глубину) со скамейки.	2	30 30	3 5	27 25
<b>Апрель</b>					
29	Лазанье по гимнастической стенке. Прыжки в высоту с разбега.	2	30 30	5 5	25 25
30	Строевые команды. Эстафеты. Бег 1000 м	2	30 30	3 5	27 25
31	Упражнения на развитие координации движения.	2	30 30	3 3	27 27
32	Игры с теннисным мячом. Техника метания в цель. Бег 500 м	2	30 30	3 3	27 27
<b>Май</b>					
33	Упражнения на развитие ловкости и внимания. Челночный бег	2	30 30	3 5	27 25
34	Упражнения для сохранения равновесия. Акробатика	2	30 30	5 5	25 25
35	Закрепление по темам: «Техника ходьбы и бега», "Прыжки в длину с места", "Прыжки в высоту"	2	30 30	5 5	28 28
36	Контрольные нормативы. Спортивные и подвижные игры.	2	30 30	3 3	27 27
<b>Итого</b>	<b>72 ч</b>		<b>36 ч</b>	<b>5 ч 23 мин</b>	<b>30ч 37 мин</b>



## Содержание программы

Большая роль в воспитании здорового ребенка принадлежит организации его двигательной деятельности, обеспечению возможности реализовывать его естественную потребность в движении. Формы организации двигательной деятельности в детском саду общеизвестны. Это традиционные утренняя гимнастика, подвижные игры, гимнастика после дневного сна, физкультурная пауза между занятиями и физкультминутка на занятии, физкультурные занятия, плавание, спортивные игры и спортивные упражнения, спортивные упражнения, спортивные развлечения и физкультурные праздники, индивидуальная работа по развитию движения. Кроме того, за последние годы, в практику работы дошкольных учреждений вошли и такие виды двигательной деятельности, как оздоровительный бег, аэробика, общая физическая подготовка и многое другое. Здоровье ребенка зависит от ряда факторов – биологических, экологических, социальных, гигиенических, а также от характера педагогических воздействий. Потребность в движении, повышенная двигательная активность – наиболее важные биологические особенности детского организма.

Программа предусматривает как теоретические, так и практические занятия, выполнение контрольных нормативов ГТО, и участие в соревнованиях. Занятия проводятся как в спортивном зале, так и на открытом воздухе.

### **Основные задачи теоретических занятий:**

- дать необходимые представления о программе ГТО, о традициях их проведения, символикой значении физических упражнений в жизни и здоровье человека, о личной гигиене, технике безопасности на занятиях, о различных видах спорта;
- знакомить детей с понятием, как рациональный отдых;
- информировать об основах здорового образа жизни.

### **Основные задачи практических занятий:**

- упражнять в умение контролировать технику выполнения движений;
- обучать способам самоконтроля и самооценки;
- совершенствовать навыки самоорганизации детей в подвижных играх, спортивных играх;
- создать условия для разностороннего развития детей.

## Практический программный материал

### **Общая физическая подготовка.**

Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменениями направления; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

*Упражнения из других видов спорта.*

*Акробатика.* Различные кувырки вперед и назад; перекатывание; стойка на лопатках; «мостик», стойка на голове и руках, согнув ноги (обозначить);

*Подвижные игры.* Эстафеты встречные и по кругу, в том числе с преодолением препятствий: «Перестрелка», «Удочка», «Мяч капитану», «Лапта», «Пионербол», «Третий лишний», «Не давай мяч водящему».

*Баскетбол.* Ведение мяча, ведение с изменением направления; ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди; передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны и назад; умение держать игрока с мячом и без мяча Тактика нападения выбор места и умение открыться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

*Ручной мяч.* Ведение мяча; ловля мяча; броски мяча двумя руками, броски левой и правой рукой из-за головы, броски поворотом; двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

*Футбол.* Удары по мячу ногой (левой и правой) на месте и в движении, удары после остановки; ведение мяча, остановка мяча; простейшие навыки командной борьбы.

Упражнения на гимнастических снарядах и со снарядами (перекладина, канат, скамейка, стол, стенка, палка, скакалка и др.) в висах и упорах, подтягивания, перелезание, лазанье, сгибание и разгибание рук, поднимание согнутых ног, размахивания, соскоки, перевороты, подъемы; простейшие комбинации. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой и скамейкой.

## **Ознакомление с отдельными элементами техники ходьбы, бега, прыжков и метаний.**

*Ходьба.* Обычная в равномерном темпе со свободным взмахом рук, глубоким и ритмичным дыханием; ходьба с палкой за спиной по доске и бревну, с выполнением упражнений, укрепляющих мышцы ног; ходьба в равномерном, быстром и переменном темпе на дистанции до 800 м (отрезки 60, 100, 200 и 400 м).

*Бег.* Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции принятие положения «На старт!», «Внимание!»), кроссовый бег до 1000 м; различные беговые упражнения и многоскоки.

*Прыжки.* С места в длину, тройной, пятерной, в высоту; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.

*Метание.* Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (теннисного мяча), исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание мяча с 1—3—5—7 шагов. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами — снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.

### **Критерии, показатели результативности реализации программы и уровни освоенности детьми программы**

Программа кружковой деятельности “Олимпийские надежды” для детей подготовительной группы детского сада способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

**В сфере познавательных универсальных действий** будут являться умения:

- ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», ОФП, характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха;
- значение занятий по оздоровлению; - ориентироваться в видах общей физической подготовке;
- выявлять связь занятий ОФП с досуговой деятельностью;
- планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;
- осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни.

**В сфере личностных универсальных учебных действий** будет формироваться:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- знание основных моральных норм на занятиях физической культуры и ориентации на их выполнение;

**В сфере регулятивных универсальных учебных действий** будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с педагогом
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей на занятиях;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры самостоятельно, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий педагога и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

## **Информационно-методическое обеспечение Программы**

Разработанная программа предусматривает изучение учебного материала по степени координационной сложности. Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, переходим разучивать более сложные движения, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффект и интерес к занятиям. Лучше показать движение и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

### **Перечень спортивного инвентаря и оборудования**

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Гимнастические скамейки	3
Гимнастические лестницы	1
Скакалки	20
Набивные мячи	10
Фитболы	10
Обручи	20
Ленточки малые	30
Кубики	30
Фишки	4
Теннисные мячи	10
Гимнастические палки	30
Гимнастические коврики	10
Гимнастические маты	3
Секундомер	1
Стойки для прыжков	2

### **Перечень технических средств обучения**

Наименование технических средств обучения	Количество
Ноутбук	1
Проектор	1
Флэш карта с записями музыки, видео материалов, песен	1

## Список использованных источников

1. Волков Л.В. – Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоровья. 2004.
2. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. – Лёгкая атлетика: критерии отбора. -М.: Терра-спорт, 2000.
3. Иванов В. А. Методика комплексного развития основных двигательных качеств детей 3-7 лет в режиме дошкольных учреждений – Красноярск, 2007.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Физические упражнения и подвижные игры: Метод. пособие. - М.: НЦ ЭНАС, 2005.
5. Литвинова М.Ф., Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. – М.: Айрис-пресс, 2003.
6. Локтев С.А., Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007.
7. Майфат С.П., Малофеева С.Н. –Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003.
8. Мехрикадзе В.В.– Тренировка юного спринтера. - М., Физкультура и спорт.1999.
9. Овчинникова Т. С. Подвижные игры, физминутки и общеразвивающие упражнения с речью и музыкой в логопедическом детском саду – СПб., 2006.
10. Озолин Н.Г., Травин Ю.Г. – Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям. - М., 1998.
11. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
12. Полтавцева Н.В., Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни. – М.: Просвещение, 2005.
13. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) от 11.06.2014 г. № 540 21
14. Пьянзин А.И., Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2004.
15. Реутский С.В. Физкультурные комплексы, растущие вместе с детьми дома, в детском саду и начальной школе. НИИ школьных технологий, 2008.

16.Рунова М. А. Движение день за днём. Двигательная активность – источник здоровья детей. 2007 год Линка – пресс.

17 Указ Президента РФ от 24.03.2014 г. № 172 о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

18.Ушаков А.А., Радчич И.Ю., Легкая атлетика (многоборье) Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР «Советский спорт» Москва, 2005.

19.Филин В.П., Фомин Н.А. – Основы юношеского спорта. -М.: Физкультура и спорт, 2000.