

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка - детский сад № 223

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ № 223
В.В. Семикина
Приказ № _____ от _____ 2022г.
Принято:
на заседании Педагогического совета
Протокол № _____ от _____

Рабочая программа
к работе спортивного кружка
«ЮНЫЙ СПОРТСМЕН»
с детьми старшего дошкольного возраста
на 2022-2023 учебный год.

Составила:
Морозова Е.С.,
инструктор по ФК

г. Ульяновск, 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевой раздел.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.1.1 Цель программы.....	3
1.1.2 Задачи программы.....	3
1.1.3 Принципы построения и реализации программы.....	4
1.1.4 Планируемые результаты освоения программы	4
1.1.5 Педагогическая диагностика.....	4
2. Содержательный раздел.....	7
2.1 Тематическое планирование.....	8
3. Организационный раздел.....	13
3.1 Формы организации воспитательно-образовательного процесса.....	14
3.2 Методы и приемы, используемые в работе.....	15
3.3 Список литературы.....	15

1. Целевой раздел.

1.1 Пояснительная записка

Работа кружка «Юный спортсмен» направлена на охрану жизни и укрепление здоровья детей, своевременное формирование у них двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств (быстрота, сила, гибкость, выносливость), овладение физическими упражнениями и подвижными играми, воспитание жизнерадостной, жизнестойкой, целеустремленной, волевой, творческой личности.

Занятия физической культурой в детском возрасте призваны удовлетворять биологическую потребность растущего организма в двигательной деятельности, давать возможность ребенку ощущать радость и удовольствие от умения управлять своим телом.

1.1.1 Цель программы

Формировать у воспитанников старшего дошкольного возраста основ здорового образа жизни, содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности детского организма, формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку.

1.1.2 Задачи программы

1) Оздоровительные:

- охрана жизни и укрепление здоровья, обеспечение нормального функционирования всех органов и систем организм;
- всестороннее физическое совершенствование функций организма;
- повышение работоспособности и закаливание.

2) Образовательные:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств;

- овладение ребенком элементарными знаниями о своем организме, роли физических упражнений в его жизни, способах укрепления собственного здоровья.

3) *Воспитательные:*

- 4) формирование интереса и потребности в занятиях физическими упражнениями;
- 5) разностороннее гармоничное развитие ребенка (не только физическое, но и умственное, нравственное, эстетическое, трудовое);
- 6) приобщение детей к традициям большого спорта.

1.1.3 Принципы построения и реализации программы

- 1. Учет возрастных и индивидуальных особенностей детей.
- 2. Интеграция образовательных областей.
- 3. Комплексно-тематический принцип планирования

1.1.4 Планируемые результаты освоения программы

- выступление на различного рода соревнованиях;
- система представлений детей о себе, своем здоровье и физической культуре;
- повышение двигательной активности детей;
- повышение уровня ответственного отношения детей к себе, к своему здоровью и физической культуре.
- получение положительных результаты оздоровления и физического развития детей, сформировать у них ценностное отношение к своему здоровью и физической культуре.

1.1.4 Педагогическая диагностика.

В начале и в конце учебного года проводится педагогическая диагностика по уровню физической подготовленности дошкольников. Наблюдения используются для оценки исходного уровня развития

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

Диагностическая методика выявления физических способностей и навыков детей.

Физическими (двигательными) качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека: быстрота, сила, гибкость, выносливость и ловкость.

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

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

В качестве тестового упражнения предлагается бег на 30 метров. Длина беговой дорожки должна быть на 5-7 м больше, чем длина дистанции.

Линия финиша наносится сбоку короткой чертой, а за ней на расстоянии 5-7 м ставится хорошо видимой с линии старта чертой ориентир (флажок на подставке, куб), чтобы избежать замедления ребёнком движения на финише.

По команде «на старт, внимание» поднимается флажок, и по команде «марш» ребёнок с максимальной скоростью стремится добежать до финиша. После отдыха нужно предложить ребёнку ещё 3 попытки. В протокол заносится результат лучший из трёх попыток.

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

Сила рук измеряется специальным ручным динамометром, сила ног – становым динамометром. Силу плечевого пояса можно измерить по расстоянию, на которое ребёнок бросает двумя руками набивной мяч массой 1 кг, а сила нижних конечностей определяется по прыжкам в длину с места. Следует отметить, что и прыжок, и бросок набивного мяча требуют не только значительных мышечных усилий, но и быстроты движений. Поэтому данные упражнения называются скоростно-силовыми.

Прыжок в длину с места. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия, т.е. положить мат и сделать вдоль него разметку. Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определённом расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить 3 флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них. Замеряются результаты от носков ног в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется 3 раза, фиксируется лучшая из попыток.

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

Ловкость можно оценить по результатам челночного бега на дистанцию 10м: она определяется как разница во времени, за которое ребёнок пробегает эту дистанцию с поворотом и по прямой. Ребёнку следует дать две попытки с перерывом для отдыха между ними. Для повышения интереса и результативности действий задание лучше выполнять в условиях соревнования.

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

Выносливость можно оценить по результату **непрерывного бега в равномерном темпе**: на дистанцию 800 метров. Тест считается выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановки. **Тест подъем туловища из положения лежа** (По команде «начали» ребенок поднимается, не сгибая колен (воспитатель слегка придерживает колени ребенка, сидя на мате рядом с ним), садится и вновь ложится. Воспитатель считает количество подъемов. Тест считается правильно выполненным, если ребенок при подъеме не коснулся локтями мата, а спина и колени оставались прямыми), **тест поднимание ног в положении лежа на спине** (по команде ребенок поднимает прямые и сомкнутые ноги до вертикального положения и затем снова опускает их до пола. Плечи фиксируются другим ребенком. Засчитывается число правильно выполненных подниманий за 30 с) - силовая выносливость

Гибкость – это морфофункциональные свойства спорно – двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

Гибкость оценивается при помощи упражнения – **наклон вперед**, стоя на гимнастической скамейке или другом предмете высотой не менее 20-25см. Для измерения глубины наклона линейку или планку прикрепляют таким образом, чтобы нулевая отметка соответствовала уровню плоскости опоры. Если ребёнок не дотягивается кончиками пальцев до плоскости опоры. Если ребёнок не дотягивается кончиками пальцев до нулевой отметки, то результат определяется со знаком минус. При выполнении упражнения ноги в коленях сгибаться не должны.

2 Содержательный раздел

Программа составлена на основании требований ФГОС и направлена на способность к развитию собственных физических возможностей в окружающем мире посредством комплекса осознанных двигательных действий, обеспечивающих сохранение здоровья. Созданы условия, способствующие развитию самостоятельной двигательной активности. Это осуществляется через:

- интегрирование двигательной деятельности с другими видами деятельности;
- насыщение двигательной деятельности подвижными играми;
- обеспечение взаимосвязи между организованными и самостоятельными видами деятельности.

Организация среды и обеспечение ее разнообразным оборудованием дают возможность ребенку реализовать потребности в самостоятельных движениях.

Насыщение двигательной деятельности народными подвижными играми способствует накоплению двигательного опыта, развитию способов самоорганизации. В процессе двигательной активности происходит самовыражение ребенка посредством движений, осознание ценности своего здоровья, саморегуляция и самоконтроль здоровья.

Общие приоритеты работы по приобщению детей к физической культуре

1. Развитие обобщенных представлений о мире движений и познавательных функциях движения.
2. Формирование предпосылок двигательной рефлексии.
3. Воспитание осмысленного ценностного отношения к движению как способу существования живого.

Общие приоритеты оздоровительной работы

1. Культивирование у детей осмысленного и преобразовательного отношения к собственному физическому и духовному здоровью как единому целому;

расширение на этой основе адаптивных возможностей детского организма (повышение его жизненной устойчивости, сопротивляемости).

2. Формирование психической (произвольной) регуляции жизненных функций организма путем развития творческого воображения.

3. Развитие эмоционального сопереживания другим людям.

4. Превращение здорового образа жизни в норму повседневного бытия взрослых и детей.

2.1 Календарно – тематическое планирование в старшей группе.

Месяц	Развивающие занятия	Задачи
октябрь	1. Учебно-тренировочное	- развивать чувство статического равновесия, закреплять умение постепенно растягивать все мышцы тела - формировать представление о здоровом образе жизни, развивать выразительность движения, закрепить навыки ходьбы по узкой гимнастической скамейке, развивать силу мышц рук, спины, чувство равновесия
	2. Круговая тренировка	- учить преодолевать препятствия при циклических движениях - знакомство с движениями, характерными для разных видов спорта
	3. Занятие, построенное на подвижных играх	- развивать и совершенствовать физические качества, воспитывать чувство ответственности за успех команды, закрепить основные игровые приемы
	4. Полоса препятствий	- развивать мышечную силу, ловкость, развивать волевые черты характера - продолжать развивать сенсомоторную координацию (слухомоторную, зрительную и

		ритмическую), регулировать мышечные усилия - вырабатывать навык выполнения строевых приемов (повороты направо, налево, кругом)
ноябрь	1. Учебно-тренировочное 2. Круговая тренировка 3. Полоса препятствий 4. Занятие, построенное на подвижных играх	- развивать выносливость дыхательной и сердечно-сосудистой систем, развивать чувство динамического равновесия (на время) - познакомить детей с особенностями организма, о том, как нужно заботиться о здоровье, чтобы не болеть, расти крепкими и здоровыми - развивать творческое мышление, быстроту реакции, ловкость, ориентировку в пространстве - учить выполнять выразительные с разной степенью плавности и экспрессивности подражательные упражнения и движения, входя в образ то одного, то другого героя - развивать мышечную силу, ловкость, развивать волевые черты характера - развивать и совершенствовать физические качества, воспитывать чувство ответственности за успех команды, закрепить основные игровые приемы - закреплять умение выполнять правильный хват планок при лазанье по шведской стенке, формировать умение, прицеливаясь, спрыгивать в центре мата, приземляться мягко, пружиня коленями - закреплять навык выполнения строевых приемов («равняйся», «смирно»), формирование правильной осанки

декабрь	1. Круговая тренировка 2. Полоса препятствий 3. Игры на активизацию деятельности органов чувств 4. Учебно-тренировочные	- развивать творческое мышление, быстроту реакции, ловкость, ориентировку в пространстве - развивать способность к двигательной импровизации, двигательной находчивости, способность координировать действия при совместном решении двигательных задач - развивать двигательную самостоятельность, совершенствовать двигательные навыки - развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями - развивать сенсомоторную координацию - формировать умение выполнять упражнения с мячами - формировать интерес к физической культуре, воспитывать смелость и решительность - развивать двигательную самостоятельность, закрепить правила дорожного движения
январь	1. Игры с элементами психогимнастики 2. Полоса препятствий 3. Занятие, построенное на подвижных играх	- совершенствовать умение выполнять выразительные с разной степенью плавности подражательные упражнения и движения - совершенствовать координацию движений, волевые качества, взаимовыручку - совершенствование двигательных навыков - укреплять мышцы рук и плечевого пояса, ног, спины и брюшного пресса - закрепить основные игровые приемы - развивать моторную память,

		ориентировку в пространстве, быстроту реакции, ловкость, самостоятельность в выполнении движений
февраль	1. «Репортаж со стадиона» 2. Строевые упражнения 3. Занятие, построенное на подвижных играх 4. Игры с элементами спорта	- закрепить основные движения (бег на скорость, прыжки в высоту с разбега, прыжки в приседе с движением вперед), развивать физические качества - развивать глазомер, закрепить умение метать мешочки вдаль, заняв правильную исходную позицию и выполнив сильный замах - совершенствовать координацию движений, их точность - упражнять в ходьбе на внешнем своде стопы, на четвереньках по ровной поверхности и скамейке, в ходьбе с пролезанием в обруч, в прыжках с продвижением вперед с замиранием в приседе - развивать и совершенствовать физические качества, смекалку и изобретательность - развивать выносливость дыхательной и сердечно-сосудистой систем, развивать чувство динамического равновесия - повысить творческую активность детей, общий мышечный тонус - развивать двигательную быстроту, сообразительность, находчивость, умение играть командой
март	1. Строевые упражнения	- совершенствовать координацию движений, их точность, формировать правильную осанку - закрепление двигательных навыков

	2. Занятие, построенное на подвижных играх 3. Полоса препятствий 4. Игры с элементами спорта	- развивать и совершенствовать физические качества, смекалку и изобретательность - учить придумывать самостоятельно движение и показывать его для всех - развивать двигательную память, совершенствовать двигательные навыки - отработать правильный хват и постановку стопы, развивать мышечную силу, ловкость, развивать волевые черты характера - укреплять мышцы тела, развивать их гибкость, развивать воображение - укреплять мышцы тела, развивать их гибкость, развивать воображение
апрель	1. «Морское путешествие» 2. Полоса препятствий 3. Игры на активизацию органов чувств	- упражнять в динамическом равновесии на ровной поверхности, упражнять в прыжках с продвижением вперед, создать двигательный контроль - воспитание дисциплинированности, умения выполнять распоряжения, помочь усвоить понятия «шеренга», «колонна», «змейка», «диагональ» - совершенствовать умение преодолевать препятствия, создать двигательный контроль - развитие двигательной эмоциональной произвольности, развитие мелкой моторики рук и стопы, дать понятие, какую пользу для здоровья приносит легкая атлетика - развивать моторную память, ориентировку в пространстве, быстроту реакции, ловкость, самостоятельность в выполнении движений - регулировать мышечные усилия

	4. Игры с элементами спорта	- закреплять умение выполнять упражнения ритмично, под музыкальное сопровождение - закреплять правила игры в командах, учить достойно реагировать на результаты соревнований (поздравлять победителей)
май	1. Круговая тренировка 2. Полоса препятствий 3. «Прием в школу космонавтов» (диагностическое) 4. О, спорт, ты мир!	- закреплять умение выполнять упражнения ритмично, под музыкальное сопровождение - повысить творческую активность детей, общий мышечный тонус - совершенствование двигательных навыков - упражнять в ловкости при беге с поворотами и увертыванием - совершенствовать навык выполнения строевых приемов - закрепить выполнение основных движений несколькими способами, развивать физические качества (ловкость, выносливость, быстроту, силу), развивать психические качества (внимание, самостоятельность) - развивать двигательную быстроту, сообразительность, находчивость, умение играть командой - закрепить правила командных игр, развивать быстроту двигательного восприятия

Организационный раздел.

Образовательная программа кружка «Юный Спортсмен», основана на Программе оздоровительно-развивающей работы с дошкольниками

«Развивающая педагогика оздоровления» В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров
ЛИНКА-ПРЕСС МОСКВА 2000

Программа кружка «Юный Спортсмен», разработана для детей старшего дошкольного возраста.

Каждое занятие кружка «Юный спортсмен» является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение материала конкретной темы.

3.1 Формы организации воспитательно-образовательного процесса.

Основной формой организации процесса являются занятия, проводимые один раз в неделю с детьми 5 - 6 лет

Длительность занятия:

- старший дошкольный возраст – 25 мин.

Программа рассчитана на 1 год обучения, общее количество часов в год 36 час.

Группа	Количество занятий			
	Год	Месяц	Неделя	Длительность занятий
Старший возраст	36	9	1	25 мин

3.2 Методы и приемы, используемые в работе.

Программа реализуется по средствам основных методов работы:

- метод круговой тренировки
- игровой метод
- соревновательный метод
- наглядные методы
- групповые и игровые формы работы

Направления физического развития:

1) *Приобретение детьми опыта в двигательной деятельности:*

- связанной с выполнением упражнений;

- направленной на развитие таких физических качеств как координация и гибкость;
 - способствующей правильному формированию опорно- двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики;
 - связанной с правильным, не наносящим вреда организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны).
- 2) *Становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере.*
- 3) *Становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)*

Принципы физического развития:

1) *Дидактические:*

- систематичность и последовательность;
- развивающее обучение;
- доступность;
- воспитывающее обучение;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей;
- сознательность и активность ребенка;
- наглядность.

2) *Специальные:*

- непрерывность;
- последовательность наращивания тренирующих воздействий;
- цикличность.

3) *Гигиенические:*

- сбалансированность нагрузок;
- рациональность чередования деятельности и отдыха;
- возрастная адекватность;

- оздоровительная направленность всего образовательного процесса;
- осуществление личностно-ориентированного обучения и воспитания.

Методы физического развития:

1) Наглядные:

- наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений, использование наглядных пособий, имитация, зрительные ориентиры);
- наглядно-слуховые приемы (музыка, песни);
- тактильно-мышечные приемы (непосредственная помощь воспитателя).

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.

Практические:

- Повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- Проведение упражнений в игровой форме;
- Проведение упражнений в соревновательной форме

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Голицына Н.С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении» КРИПТОРИЙ (ГУП Псков. обл. тип.), 2004
2. Дик Н.Ф. «Увлекательные физкультурные занятия для дошкольников» РУСКОЕ СЛОВО МОСКВА, 2007.
3. Занозина А.Е., Гришанина С.Э. «Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет» ЛИНКА-ПРЕСС МОСКВА, 2008
4. Кудрявцев В.Т., Б.Б. Егоров. Программа оздоровительно-развивающей работы с дошкольниками «Развивающая педагогика оздоровления» ЛИНКА-ПРЕСС МОСКВА, 2000.

