Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности

по художественно-эстетическому развитию детей №69 «Брусничка»

городского округа «город Якутск»

«Согласовано» «Утверждаю»

старший воспитатель заведующая МБДОУ Д/с №69

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Т.Р.Алексеева/ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/В.Р.Татаринова/

«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г. «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г.

**Рабочая программа спортивного кружка**

**«Легкая атлетика»**

**для подготовительной группы**

**Разработано в соответствии с требованиями ФГОС ДО**

**2022-2023 уч.год**

Инструктор по ФК

Пономарева Яна Витальевна

**СОДЕРЖАНИЕ:**

**Информационная часть**………………………………………………...……….3

1. Пояснительная записка………...…………………………………………………4
2. Организационные условия реализации программы………….………………... 5
3. Учебно-тематический план……………...……………………………………….7
4. Содержание программы…………………………………………………………. 8
5. Материально – техническое обеспечение программы……………………….. 12
6. Список литературы………………………………………………………………14

**Информационная часть:**

*Юридический и фактический адрес:*677904, Республика Саха (Якутия), с. Маган ул. Алымова 60

*Тип:*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

*Вид:*Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому развитию детей

*Режим работы учреждения:*

12 часов (с 7-30 до 19-30), пятидневная рабочая неделя.

Выходные: суббота, воскресенье

*Количество воспитанников:* 180

*Количество групп:*6

* Младшая группа (2-3 лет) – 1
* Вторая младшая группа (3-4 лет) – 1
* Средняя группа (4-5 лет) – 1
* Старшая группа (5-6 лет) – 1
* Подготовительная к школе группа (6-7 лет) – 1
* Круглосуточная группа (3-7 лет) – 1

*Кадровое обеспечение воспитательно-образовательного процесса:*

Административный персонал:

* Заведующая – 1
* Заведующая хозяйством – 1

Всего штатных единиц – 56,25

По фактическому состоянию количество работников – 47

В том числе педагогических работников – 18

Педагогический персонал:

* Старший воспитатель – 2
* Воспитателей – 12
* Музыкальный руководитель – 1
* Учитель-логопед -1
* Педагог-психолог – 1
* Инструктор по физической культуре – 1
* Педагог по дополнительному образованию – 0,5

*Образовательный ценз педагогических работников:*

С высшим образованием – 13 (72%)

Со средним специальным образованием – 5 (28 %)

*Квалификационный уровень педагогических работников:*

С высшей квалификационной категорией – 5 (27 %)

С первой квалификационной категорией – 8 (43 %)

Соответствует занимаемой должности – 3 (15 %)

Без категории (молодые специалисты) – 3 (15 %)

*Управляющий совет*организован в 2009 году в составе 7 человек.

*Совет родителей* организован в 2015 г. в составе 6 человек.

Образовательная программа реализуется на русском языке

1. **Пояснительная записка**

**Направленность** программы кружка «Легкая атлетика» – физкультурно-спортивная.

**Новизна, актуальность, особенности программы**

Лёгкая атлетика, один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, а также различные виды метания. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей.

Благодаря занятиям легкой атлетики ребенок совершенствует двигательные навыки ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость, точность и красоту движений, реализует двигательный потенциал.

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

Данная программа является актуальной и востребованной для детей и их родителей, поскольку занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, раскрывающим себя для занимающихся в разнообразие дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия легкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса ребенка.

Занятия в кружке позволяют, не снижая общего эмоционального состояния, стимулировать активность каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей; не разочаровывать замечаниями и критикой, а дать возможность испытать приятное ощущение радости от выполненных им движений, радоваться успехам других и стремиться добиваться лучших результатов.

**Цель и задачи программы**

**Цель:** развитие физических качеств у детей средствами и элементами лёгкой атлетики.

**Задачи оздоровительного направления:**

1. Повысить уровень функциональных и двигательных способностей детей за счёт воздействия общеразвивающих физических и специальных упражнений.
2. Развивать силу быстроты, выносливости средствами и элементами лёгкой атлетики.
3. Способствовать развитию гибкости, силы и координации движений.
4. Воспитывать силу воли, выдержку, настойчивость и интерес к НОД по лёгкой атлетике.

**Формы организации двигательной деятельности кружка:**

- учебно-тренирующие;

- сюжетные;

- игровые;

- тематические;

- соревновательные

**Основные принципы обучения и воспитания:**

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 – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с обще доступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.
* 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 последостаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

1. **Организационные условия реализации программы**

Программа кружка по лёгкой атлетике рассчитана для детей 6-7 лет и предполагает один год обучения. Организационные условия реализации программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки воспитанников, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям.

**Возрастные особенности детей 6-7 лет:**

К  7   годам  скелет  ребенка  становится  более  крепким,  поэтому  он  может  выполнять  различные  движения,  которые  требуют гибкости,  упругости, силы.  Его тело  приобретает  заметную  устойчивость,  чему  способствует  усиленный  рост  ног. Ноги  и  руки  становятся  более  выносливыми,  ловкими,  подвижными.  В  этом  возрасте  дети уже  могут  совершать  довольно  длительные  прогулки,  долго бегать,  выполнять  сложные  физические  упражнения.

У  семилетних  детей  отсутствуют  лишние  движения.  Ребята  уже  самостоятельно,  без  специальных  указаний  взрослого,  могут  выполнить  ряд  движений  в  определенной  последовательности,  контролируя   их,  изменяя  (произвольная регуляция  движений).

Ребенок  уже  способен  достаточно  адекватно  оценивать  результаты  своего  участия  в  подвижных  и  спортивных  играх  соревновательного  характера.  Удовлетворение  полученным  результатом  доставляет  ребенку  радость  и  поддерживает  положительное отношение  к  себе  и  своей команде  («мы  выиграли,  мы  сильнее»).

Имеет  представление  о  своем  физическом  облике  (высокий,  толстый,  худой,  маленький  и  т.п.)  и  здоровье,  заботиться  о  нем. Владеет  культурно-гигиеническими  навыками и  понимает  их  необходимость.

**Этапы реализации программы:**

I этап***–***проведениевходящей диагностики детей. (*Приложение*) Сроки проведения: первая – вторая неделя октября. 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.

II этап***–*** запуск программы, осуществление работы с детьми, направленной на развитие и совершенствование физических качеств; освоение повышенных тренировочных нагрузок. Проведение занятий в кружке 1 раз в неделю. Индивидуальная работа с детьми.

III этап***–*** подведение итогов: проведение итоговой диагностики. (*Приложение*) Сроки проведения: первая неделя мая. Цель диагностики: определить уровень выполнения нормативов. Выход детей на участие в окружных и городских спортивных соревнований.

**Срок реализации программы:**

Тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и психофизических особенностей занимающихся.

Наполняемость  одной группы: 10-15 человек.

Продолжительность одного тренировочного занятия: 30 мин.

Объем тренировочной нагрузки в неделю: 1 час (30 минут) на 1 группу.

**Методы обучения:**

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

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

Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, воспитанники совершенствуют свою координацию.

1. **Учебно-тематическое планирование**

Учебно-тематический план определяет последовательность тем и количество часов для их изучения в неделю. С октября по май проводится по одному занятию в неделю, в подготовительной группе. Продолжительность занятия в подготовительной группе – 30 минут. Занятие проводиться в вечернее время.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятий** | **Часы** |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 |
| 2 | Основные виды движений | 8 |
| 3 | Общеразвивающие и строевые упражнения | 8 |
| 4 | Подвижные игры и игры-эстафеты | 8 |
| 5 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 9 |
| 6 | Контрольные нормативы | 2 |
| Итого |  | 37 |

1. **Содержание программы**

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

Занятия имеет три части: вводную, основную, заключительную.

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

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

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

**Общая физическая подготовка:**

- строевые упражнения (построение в шеренгу, колонну, расчёт по строю, повороты на месте);

- упражнения для рук и плечевого пояса (из различных исходных положений, сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки одновременно двумя руками во время ходьбы и бега);

- упражнения для ног (поднимание на носки, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног, прыжки, приседания);

- упражнения для шеи и туловища (наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища);

- упражнения для всех видов мышц (с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, палками);

- упражнения для развития быстроты (бег на короткие дистанции, челночный бег, игровые упражнения с элементами соревнования, подвижные игры);

- упражнения для развития выносливости (ходьба, бег, ходьба в чередовании с бегом, прыжки, подвижные игры, ходьба на лыжах);

- упражнения для развития силы (лазание, висы, прыжки через препятствия, упражнения с товарищем, о.р.у. с предметами небольшой массы, отжимание с упором рук на гимнастическую скамейку);

- упражнения для развития гибкости (упражнения на гимнастических снарядах);

- упражнения на развитие общих координационных способностей (подвижные игры, эстафеты с преодолением препятствий, О.Р.У. из различных исходных положений, ходьба на лыжах.

**Специальная физическая подготовка:**

- техника бега на короткие дистанции 30 м, в медленном темпе 300 м;

- техника прыжков в длину с места;

- с разбега способом «согнув ноги»;

- техника прыжков в высоту «перешагиванием»;

- техника с преодолением препятствий;

- бег с ускорением, с изменением направления и темпа движения;

- броски и ловля мяча, метание мяча в цель и вдаль;

- метание набивного мяча от груди двумя руками.

1. **Материально- техническое обеспечение программы**

Тренировочные занятия проводятся в оборудованном спортивном зале с использованием следующих средств обучения:

**Перечень спортивного инвентаря и оборудования:**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование спортивного инвентаря и оборудования | Количество |
| Гимнастические скамейки | 2 |
| Гимнастические лестницы | 1 |
| Турник | 1 |
| Скакалки | 15 |
| Нейроскакалки | 7 |
| Набивные мячи | 10 |
| Обручи | 15 |
| Кубики | 15 |
| Мягкие модули (бруски) | 8 |
| Стойка прыжка в высоту | 1 |
| Скамейки | 3 |
| Разметка для прыжка в длину | 1 |
| Нарты | 5 |
| Фишки | 4 |
| Мячи среднего размера | 10 |
| Гимнастические палки | 15 |
| Коврики гимнастические | 10 |
| Гимнастические маты | 3 |
| Секундомер | 1 |

**Перечень технических средств обучения:**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование технических средств обучения | Количество |
| Ноутбук | 1 |
| Колонки | 1 |
| Флеш карта с записями музыки, песен, видео материалов | 1 |

1. **Список литературы**

1. Вавилова Е.Н. Развитие основных движений детей 3-7 лет. Система работы. М.: Скрипторий 2003, 2008.

2. Глазырина Л.Д. Физическая культура в подготовительной группе детского сада. М.: Владос, 2005.

3. Голицына Н.С. нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М.: Скрипторий 2003, 2006.

4. Желобкович Е.Ф.Физкультурные занятия в детском саду. 2 младшая группа. М.: Скрипторий 2003, 2012.

5. Желобкович, Е.Ф.Физкультурные занятия в детском саду. Подготовительная к школе группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.

6. Желобкович Е.Ф.Физкультурные занятия в детском саду. Средняя группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.

7. Желобкович Е.Ф.Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа. М.: Скрипторий 2003, 2010.

8. Зимонина В.Н. Программно-методическое пособие «Расту здоровым». М: Владос, 2002.

9. [Литвинова О.М. С](http://www.booksiti.net.ru/?page=avtor&avtor=%CB%E8%F2%E2%E8%ED%EE%E2%E0+%CE.%CC.+)истема физического воспитания в ДОУ. Планирование, информационно-методические материалы, разработки занятий и упражнений, спортивные игры. Воронеж: Учитель. 2007

10. Маханева М.Д. С физкультурой дружить – здоровым быть. М.: ТЦ «Сфера», 2009.

11. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7-лет. М.: Владос, 2002.

12. Правдов [М.А.](http://www.ozon.ru/context/detail/id/5121209/#tab_person#tab_person) Особенности организации двигательной и познавательной деятельности детей дошкольного возраста. М.: [Канон+РООИ "Реабилитация"](http://www.ozon.ru/context/detail/id/1706839/), 2006.

13. Программа «Здравствуй» / М.Л. Лазарев. М.: Академия здоровья, 1997.

14. Рунова М.А.,Бутилова А.В. Ознакомление с природой через движение. М.: Мозаика-Синтез, 2006.

15. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. М.: Мозаика-синтез, 2000.

16. Сивачева Л.Н. Физкультура – это радость. СПб.: Детство-пресс, 2001.

17. Социальная технология научно-практической школы им. Ю.Ф.Змановского Здоровый дошкольник. / Ю.Е. Антонов, М.Н. Кузнецова, Т.И. Марченко и др.– СПб, 2001. (Развитие и воспитание дошкольника).

18. Сочеванова Е.А. Комплексы утренней гимнастики для детей 4-5 лет. Спб.: Детство-Пресс, 2010.

19. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. М.: Аcademia, 2001.

20. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. М.: Мозаика-Синтез, 2004.

21. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание в детском саду: Программа и методические рекомендации. М.: Мозаика-Синтез, 2009.

22. Яковлева Л.В.,. Юдина Р.А. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет. М.: Владос, 2003.