Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Теремок» АГО

|  |  |
| --- | --- |
| Принятана заседании педагогического совета МАДОУ «Детский сад «Теремок» АГОот 31.08.2022 г. протокол № 6 | УТВЕРЖДЕНО:ЗаведующийМАДОУ «Детский сад «Теремок» АГО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А. Верюгина |

Общеобразовательная общеразвивающая программа

**краткосрочной образовательной практики для одаренных детей**

**«Атлет»**

Физкультурно- спортивной направленности

для детей с 6 до 7 лет

срок реализации: 1 год

Автор –составитель: Нисковских Анна Андрияновна, инструктор по физической культуре, ВКК.

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1.** | **Целевой раздел программы**  | **Номер страницы** |
| **1.1.** | Пояснительная записка | 3 |
| **1.1.1.** | Направленность программы | 4 |
| **1.1.2.** | Актуальность программы | 5 |
| **1.1.3.** | Педагогическая целесообразность | 6 |
| **1.1.4.** | Цели и задачи программы | 7 |
| **1.1.5.** | Принципы и подходы к формированию программы | 7 |
| **1.1.6.** | Планируемый результат реализации программы | 8 |
| **1.1.7.** | Сроки реализации программы | 9 |
| **1.1.8.** | Ожидаемый результат | 9 |
| **1.1.9.** | Мониторинг для отслеживания результативности | 10 |
| **2.** | **Содержательный раздел** | 14 |
| **2.1.** | Содержание учебного плана | 14 |
| **2.2.** | Учебно – тематическое планирование | 19 |
| **2.3.** | Материально –техническое обеспечение | 21 |
| **2.4.** | Развивающая среда | 21 |
| **3.** | **Организационный раздел** | 23 |
| **3.1.** | Особенности организации программы | 23 |
| **3.2.** | Формы деятельности образовательных услуг в МАДОУ | 23 |
|  | Приложение 1 | 26 |

***1.Целевой раздел***

***1.1. Пояснительная записка***

Общеобразовательная общеразвивающая программа краткосрочной образовательной практикидля одаренных детей инструктора по физической культуре разработана на 2022-2023 учебный год в целях осуществления физкультурно - спортивной работы с воспитанниками дошкольного возраста 6-7 лет. Программа определяет содержание и организацию физкультурно - спортивного процесса образовательной области «Физическое развитие» в подготовительных группах, с учетом индивидуальных возможностей, ведущих мотивов и потребностей детей дошкольного возраста.

Программа разработана в соответствии с ФГОС ДО, Основной общеобразовательной программой ДО МАДОУ «Детский сад «Теремок» (далее – ООП), в соответствии с Положением о Рабочей программе педагога, а также в соответствии со следующими нормативными документами:

 • Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

• Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013г. № 1014 «Об утверждении Порядка и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования»;

• Приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 №1155 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».

• Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

• Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм Сан-ПиН 1.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Основой для разработки дополнительной программы послужила программа: Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Веракса, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой; Москва, Мозаика – Синтез, 2019 г.;

Дополнительная программа является «открытой» и предусматривает вариативность. Программа рассчитана на один год. Программа предусматривает интеграцию действий всех специалистов дошкольного образовательного учреждения и родителей дошкольников. Планирование работы строится с учетом особенностей физического развития.

* + 1. **Направленность программы**

*Направленность программы* - физкультурно – спортивная; создание условий для подготовки физически одаренных детей для сборной команды ДОУ, подготовка и сдача норм ГТО (1 ступень, дети 6-8 лет).

Дополнительно организованная деятельность физическими упражнениями в сочетании с обязательной программой непосредственной образовательной деятельности (далее НОД) по физической культуре и правильной организацией работы с одаренными детьми могут быть представлены в качестве модели режима двигательной активности детей в ДОО.

В соответствии с вышеизложенным, понимая необходимость совершенствования процесса физического образования детей дошкольного возраста в условиях детского сада, в целях наилучшей реализации работы спортивной направленности физического образования дошкольников, разработана общеобразовательная общеразвивающая программа краткосрочной образовательной практики для одаренных детей 6-7 лет «Атлет», которая соответствует основным требованиям процесса обучения и воспитания: - соответствие физических упражнений возрастным особенностям и физической подготовленности дошкольников;

- применение упражнений согласно научному пониманию физиологии детского организма;

- рациональный подбор форм, средств и методов;

- рациональная организация работы с детьми.

**1.1.2 Актуальность программы**

В соответствии с основными принципами концепции физической культуры и спорта в Российской Федерации реализация стратегических задач предполагает активизировать меры по поиску спортивно одаренных детей и создать оптимальные условия для их развития. Поэтому изучение закономерностей формирования и развития спортивно одаренной личности позволит выйти на новый уровень понимания потенциальных возможностей ребенка для самореализации в процессе жизнедеятельности, так как спортивная деятельность – одна из важнейших моделей для изучения состояния человека в различных жизненных проявлениях. Проблемы детской одаренности во все времена старательно формировали в общественном сознании представление о том, что одаренные дети обычно отстают в физическом развитии от сверстников. Исследования Л.Термена и других ученых показали, что чаще бывает наоборот. Одаренные дети имеют более высокие по сравнению с большинством интеллектуальные способности, восприимчивость к учению, творческие возможности и проявления; обладают доминирующей активной познавательной потребностью; испытывают радость от добывания знаний, умственного труда.

Одаренность - это системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких, незаурядных результатов в одном или нескольких видах деятельности по сравнению с другими людьми.

Одаренный ребенок - это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, иногда выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений) в том или ином виде деятельности.

Проблема одаренности в настоящее время становится все более актуальной. Развитие системы работы с одаренными детьми - одна из главных задач модернизации российской системы образования. В связи с этим возникает необходимость разработки взаимосвязанных мероприятий, направленных на стимулирование учебной и научной активности учащихся, становление и укрепление в соответствующей социальной среде ценностей науки, культуры и образования, создание среды творческого общения.

Детский сад создает условия, которые необходимы для выявления, развития и сопровождения физической одаренности ребенка и как результат, участие в городских соревнованиях, спортивных фестивалях и сдачи норм ГТО.

* + 1. **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность Программа «Атлет» может быть представлена как целостная теоретико-методологическая система, основанная на личностно – деятельностном подходе, направленная на гармоническое развитие личности ребенка старшего дошкольного возраста. Сочетание методических подходов даёт возможность стимулировать активность каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей; дифференцированно подходить к оценке результатов его действий.

Образовательный процесс, организованный в системе дополнительного образования детей, является педагогически целесообразным, так как:

• имеет развивающий характер, т.е. направлен на развитие у детей природных задатков и интересов (соответственно этому достижение учащимися определенного уровня знаний — умений — навыков должно быть не самоцелью построения образовательного процесса, а средством многогранного развития личности ребенка и его способностей);

• разнообразен как по форме (групповые и индивидуальные, теоретические и практические, исполнительские и творческие занятия), так и по содержанию (способствовует развитию общих и специальных способностей детей); • основывается на многообразии дополнительных образовательных программ — примерных, модифицированных, авторских; все они прошли психолого-педагогическую экспертизу до включения в образовательный процесс и психолого-педагогический мониторинг в ходе их реализации, чтобы не навредить физическому и психическому здоровью учащихся;

• базируется на развивающих методах обучения детей; для педагога дополнительного образования уже недостаточно знания лишь той предметной области, которую он преподает: переход дополнительного образования детей в систему развивающего обучения требует от каждого преподавателя умения использовать в своей работе психологические и дидактические принципы и методы развития способностей детей, их личностного роста;

• используется диагностика интересов и мотивации детей с тем, чтобы обеспечить такое многообразие видов деятельности и форм их осуществления, которое позволяет детям с разными интересами и проблемами найти для себя занятие по душе.

Таким образом, основной целью образовательной деятельности является создание условий для самовыражения, саморазвития и самоопределения детей. Для реализации этой цели важно видеть воспитанника не объектом, а субъектом обучения, что возможно при условии развития таких личностных качеств, как активность, самостоятельность, коммуникативность.

* + 1. **Цели и задачи программы**

**Цель:** создание условий, способствующих гармоничному развитию личности ребенка с признаками спортивной одаренности, его самореализации в детском спорте с высокими достижениями.

**Задачи:**

1) Обучающие: расширять двигательный опыт детей, обогатить его новыми, более сложными движениями; способствовать развитию навыков основных видов движений, путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях

2) Развивающие: развивать двигательные качества: быстроту, выносливость, ловкость, силу, гибкость; умение использовать полученные двигательные навыки в самостоятельной деятельности;

3) Воспитательные: формировать адекватную самооценку личности, нравственное самосознание, мировоззрение, коллективизм, развивать целеустремленность, уверенность, выдержку, самообладание; формировать интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом, привычку к здоровому образу жизни

* + 1. **Принципы и подходы к формированию программы**

В основе реализации программы лежит культурно-исторический и системно-деятельностный подходы к развитию ребенка, являющиеся методологией ФГОС ДО, которые предполагают следующие принципы дошкольного образования:

*Принцип научности* – построение образовательной деятельности в соответствии с закономерностями социализации, психического и физического развития ребенка.

*Принцип систематичности* – непрерывность, планомерность.

*Принцип постепенности* – использование правил: «от известного к неизвестному», «от простого к сложному».

*Принцип индивидуальности* – при работе учитывать физиологическую и психологическую стороны развития каждого ребенка.

*Принцип доступности* – материал должен быть легким, гарантирующим свободу в учении и одновременно трудным, чтобы стимулировать мобилизацию сил детей. Умелое соблюдение принципа доступности – залог оздоровительного эффекта.

*Принцип учета возрастного развития движений* – степень развития основных движений у ребенка, его двигательных навыков.

*Принцип чередования нагрузки* – предупреждение утомления детей, чередование нагрузки и отдыха.

*Принцип зрительной наглядности* – демонстрация движений.

*Принцип сознательности и активности* – формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля, самокоррекции действий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

* + 1. **Планируемый результат реализации программы**

Результатами освоения Программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

*Целевые ориентиры детей старшего дошкольного возраста 6-7 года:*

- Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 15 – 20 секунд;

- Ребенок активно сопоставляет название основных поз с моделями их реализации и быстро реализует их в двигательной деятельности;

- Ребенок обладает развитыми способностями в координации движений, устойчивой ориентацией в двигательной игровой деятельности;

- Ребенок обладает мышечной силой, гибкостью, выносливостью;

- Ребенок в двигательной деятельности эмоционально само выражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе и предлагает игровые ситуации;

- Ребёнок проявляет инициативность и самостоятельность в физкультурных видах деятельности;

- Ребёнок способен выбирать разные способы выполнения упражнений; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми.

Умеет подчиняться правилам подвижных игр, правилам поведения, занимаясь физкультурной деятельностью; обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах спортивной деятельности.

Проявляет любознательность, пытается самостоятельно придумывать упражнения и способы их выполнения.

Обладает начальными знаниями о себе, о строении своего тела, пользе движения для развития тех или иных групп мышц.

У ребёнка развита крупная и мелкая моторика, он может контролировать свои движения и управлять ими; обладает развитой потребностью бегать, прыгать, лазать.

* + 1. **Сроки реализации программы**

Продолжительность реализации программы 1 год. Программа рассчитана на детей возраста 6-7 лет с учётом возрастных особенностей. Обследование уровня развития физических качеств детей проводится в сентябре и в мае. С сентября по май проводится по одному занятию в неделю. Общее количество занятий в год 36, продолжительность занятия в подготовительной группе – 30 минут.

* + 1. **Ожидаемый результат программы**

Воспитанники приобретут двигательный опыт, обогащённый новыми сложными движениями;

Повысится физическая подготовленность дошкольников, состоящих в программе (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, подвижность).

Будут сформированы начальные организационно-методические умения, необходимые для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. Сформируется умение взаимодействовать с партнерами в игровых и соревновательных ситуациях.

Будет обеспечено стабильное участие детей в спортивно-массовых мероприятиях, в том числе и городского уровня.

Показатель высокого уровня развития физических качеств у детей, участвующих в реализации Программы, достигнет не менее 85%.

* + 1. **Мониторинг для отслеживания результативности**

**Цель**: определить индивидуальные особенности каждого ребёнка и, используя пакет диагностического материала, установить уровень психомоторной одарённости детей.

Результаты, полученные в процессе педагогического контроля, несут в себе объективную и специфическую информацию.

В каждом отдельно взятом тесте результат будет значительным, если он систематизирован наравне с другими. После систематизации результатов приступают к их анализу, на основании которого делаются выводы.

**Основная задача его** - поиск закономерностей, поэтому все случайные факторы должны рассматриваться как неспецифические проявления единичного характера, не влияющие на объективный ход событий.

Изучить объект - получить объективное состояние и характер его изменений - можно с помощью количественного анализа явлений. (Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ).

Для этой цели применяется метод математической статистики:

*Тест №1 Определение статической координации.* Стойка на гимнастической скамейке с закрытыми глазами.

*Критерии*: Высокий уровень – 3 балла: выполнение упражнения в течении 10 с., без колебания стоп и балансирования; Средний уровень – 2 балла: выполнение упражнения в течении 10 с., с колебания стоп и балансирования; Низкий уровень – 1 балл: сохранение позы менее контрольного времени (10с.)

*Тест №2 Определение динамической координации.* Ходьба по узкой гимнастической скамейки (длина 250 см)

*Критерии:* Высокий уровень – 3 балла: выполнение упражнения не прерывая, 10 с. Без остановок и удержания равновесия с помощью движений рук и тела; Средний уровень – 2 балла: выполнение упражнения, не превышая 10 с. С остановкой и удержанием; Низкий уровень – 1 балл: превышение контрольного времени (10 с.), с балансированием. Выполняется 3 раза, засчитывается лучший результат.

*Тест №3 «Нажми кнопку» Определение быстрого реагирования*

Ребёнку даётся секундомер и предлагается 2 раза очень быстро нажать на кнопку. Фиксируется время остановки секундомера.

*Критерии*: Высокий уровень – 3 балла: время остановки от 1-2 с. Средний уровень – 2 балла: время остановки от 2-5с. Низкий уровень – 1 балл: время остановки более 5 с.

*Тест №4 Определение ориентировки в пространстве*. Определяется выполнением 3 заданий: 1. Повторить за педагогом, изменяющим направление движения, траекторию его пути; 2. Пройти спортивный зал по диагонали и остановиться в центре; 3. Расставить по кругу на одинаковом расстоянии друг от друга 8 предметов.

*Критерии*: Высокий уровень – 3 балла: выполнение 3 заданий без ошибок. Средний уровень – 2 балла: выполнение 2 заданий без ошибок Низкий уровень – 1 балл: не выполнение ни одного задания.

*Тест №6 Определение физической подготовленности*

• Прыжки в длину с места (скоростно-силовые качества, координация).

• Бросание мяча весом 1 кг вдаль (скоростно-силовые качества).

• Бег на 30м со старта (скоростная выносливость, скорость).

• Бег на 10 м с хода (скоростные качества).

• Метание в даль мешочка (150-200г) правой и левой рукой.

После обследования показатели каждого ребёнка результаты заносятся в таблицу.

***Методика проведения***

1. Прыжок в длину с места Обследование проводится на спортивной площадке (со специально оборудованной прыжковой ямой) или в физкультурном зале (при условии наличия мата) в виде игры «Кенгуру». Детям предлагается встать около черты (на краю пропасти) и прыгнуть как можно дальше через пропасть, оттолкнувшись двумя ногами. Кенгурята должны перепрыгнуть это опасное место и вернуться невредимыми к своей маме - кенгуру. В старшей и подготовительной группах можно дополнительно использовать соревновательный приём «Чей прыжок дальше». Место приземления каждого ребёнка (по пяткам) отмечается флажком.

2. Бросок мяча весом 1 кг вдаль Тест проводится на дорожке длиной не менее 5 м. Ребёнок подходит к контрольной линии и ему предлагается добросить набивной мяч до яркой стойки, игрушки. Бросок выполняется из И.п: ноги врозь, мяч отведён за голову как можно дальше. Результат фиксируется по длине расстояния от линии до места приземления мяча.

3. Бег на 10м с хода. Обследование проводится на прямой беговой дорожке длиной 20 м в виде соревнования «Кто быстрее». До линии старта и после финиша (дорожка длиной 10м) остаётся по 5 м. Именно эти линии фиксируются во внимании ребёнка как место старта и финиша и отмечаются яркими ориентирами (мелом, финишной лентой или флажком). Таким образом, испытуемый пробегает отрезок длинной 20 м, а секундомером отмечается время пробега только 10-метрового отрезка (в момент пересечения настоящего старта и финиша). Целесообразно подобрать пары детей, приблизительно равные по уровню физического развития, типу высшей нервной деятельности и организовать между ними соревнование.

4. Бег на 30 метров со старта. Обследование проводится на прямой дорожке длиной 30 м, шириной 3м. в виде соревнования парами. Ребёнок стартует с высокой стойки от старта и пробегает 30 м до намеченного финиша. Ориентир (ленту, флажки) следует расположить чуть дальше намеченной линии, чтобы дети раньше не снижали скорость бега.

5. Метание в даль мешочка (150-200г) правой и левой рукой. Проводится на участке. Выбирается дорожка, длина которой 15-20 м, ширина 4-5 м; дорожка размечена на метры или 0,5 м флажками. Отмечается начальная черта, к которой встает метающий ребенок. Для метания берутся мячи (мешочки) весом 150 г для детей средней группы, 200-250 г для детей старшей и подготовительной к школе групп. Инструктор предлагает ребенку встать у черты и бросить мешочек с песком как можно дальше правой и левой рукой способом “из-за спины через плечо”. Ребенок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Лучший результат записывается в протокол. Для метания правой рукой используются мешочки красного цвета, а для метания левой мешочки зеленого цвета).

***Формы подведения итогов:***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Название мероприятия***  | ***срок*** | ***ответственный*** |
| Кросс нации | сентябрь | ***Инструктор по физо*** |
| Веселые старты | октябрь |
| Дартс | январь |
| Лыжня России | февраль |
| Легкоатлетическое троеборье | февраль |
| Старина велосипед | май |

1. **Содержательный раздел программы**
	1. **Содержание учебного плана**

Режим организации занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Количество часов | Формы контроля |
| теория | практика | всего |
| 1 | ОВД | 1 ч. | 9 часов | 10 ч | Тестовые упражнения. Спортивные соревнования |
| 2 | Скоростно-силовые упражнения | 1 ч | 7 ч. 30 м | 8ч.30м |
| 3 | Бег | 1ч. | 6 ч 30 м | 7ч 30м |
| 4 | Упражнения на гибкость | 1 ч | 6 ч | 7 ч |
| 5 | Соревнования  |  | 4ч | 4 ч |
| **Итог часов** | **4 часа** | **32 ч** | **36 ч**  |

**Содержание учебного плана.**

***Специальная физическая подготовка***

«Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)».

***Виды двигательных заданий и упражнений***

Дошкольники с психомоторной одаренностью, показывают высокую потребность в движениях. Показатели физической подготовленности у таких детей гораздо значительнее, чем у сверстников. У них отмечаются более высокие темпы прироста показателей, характеризующих темп движений, время двигательной реакции, скорость однократных движений. Дети очень хорошо приспособлены к скоростно-силовым динамическим действиям, без особого затруднения схватывают новые, более сложные по координации движения, достигают точности отображения пространственных, временных и силовых параметров движений. В связи с этим на занятиях дошкольникам предлагаются более сложные варианты двигательных заданий, направленных на совершенствование двигательных умений и развитие физических качеств. Эти двигательные задания заключены в разделах Программы и являются обязательными на протяжении плановых занятий:

 • развитие основных видов движений;

• скоростно-силовые упражнения;

• бег на выносливость;

• упражнения на развитие гибкости.

***Основные виды движений***

*Бег, ходьба, прыжки, метание, лазанье* – основные виды движений, без которых нельзя активно участвовать в подвижных играх, а в дальнейшем успешно заниматься спортом. Дети, посещающие программу «Атлет», имеют достаточно высокий уровень развития двигательных качеств. В процессе занятий - расширяется диапазон двигательных способностей дошкольников в основных видах движений, доводится до автоматизма техника их выполнения, повышаются показатели выполнения основных нормативов. Усвоение детьми навыков движений, овладение правильными способами их выполнения обогащает двигательный опыт, необходимый в игровой деятельности, разнообразных жизненных ситуациях, труде и быту. Упражнения в основных видах движений расширяют диапазон двигательных способностей детей, облегчают в дальнейшем усвоение школьной Программы по физической культуре. Эти движения составляют основу комплекса ГТО для детей 6—8 лет, подготовка к которому может начинаться уже в детском саду. Разнообразие основных движений и их вариантов дает возможность развивать и совершенствовать быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость. Одновременность развития двигательных качеств при ходьбе, беге, прыжках, метании, лазанье значительно повышает ценность этих движений. При целенаправленном обучении дети реже допускают те ошибки, которые возникают при первых попытках овладения новым, подчас довольно сложным для них движением. Основываясь на идее обогащения физкультурного образования дошкольников на занятиях, предусматривается повышение требований к количественным и качественным показателям движений. Постепенно повышающиеся требования позволяют сохранять у детей интерес к заданиям, стремление улучшать свои показатели, не останавливаться на достигнутом. Каждое новое движение предлагается после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение ведётся в несколько замедленном темпе, если позволяет структура упражнения. Это дает возможность проследить за ошибками, своевременно устранить их. Овладение правильной техникой упражнений во многом зависит от умелого использования исходных положений. Например, перед началом бега на носках предложить детям подняться на носки, хорошо выпрямиться. При метании вдаль — отвести руку с мячом назад, лишь слегка сгибая ее, не опуская низко за спину. Чем богаче и разнообразнее движения, тем больше возможностей для проявления детьми инициативы и творчества. Для сохранения у детей первоначального интереса к упражнениям на каждом занятии, ставится новые задачи, упражнения обогащаются новыми двигательными заданиями, усложняются правила, вводятся различные варианты выполнения, поощряется проявление детьми самостоятельности.

***Скоростно-силовые упражнения*** - это способности человека к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений. К скоростно-силовым способностям относят быструю и взрывную силу. Быстрая сила проявляется в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, взрывная сила в показателях прыжков, метаний. В дошкольном возрасте прирост количественных показателей скоростно-силовых способностей имеет волнообразный характер: более медленный темп отмечается в 4 года и от 5 до 6 лет, ускорение темпа- от 4 до 5 лет, значительное ускорение- 6-7 лет.

Для развития скоростно-силовых способностей применяет метод динамических усилий и игровой метод. Метод динамических усилий предусматривает выполнение упражнений с непредельным отягощением и с максимальной скоростью. Игровой метод позволяет с помощью игровых ситуаций и игр изменять режимы отражения различных мышечных групп. К таким играм можно отнести игры с преодолением внешнего сопротивления. При этом чем значительнее внешнее отягощения, преодолеваемое ребёнком, тем большую роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении возрастает значимость скоростного компонента.

*Силовая выносливость* — это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины. Силовая ловкость проявляется там, где есть сменный характер режима работы мышц, меняющиеся и непредвиденные ситуации деятельности (регби, борьба, хоккей с мячом и др.). Упражнения для развития силовых способностей делятся на 2 группы: с сопротивлением, которое вызывает вес бросаемых предметов, и выполнение которых затрудняет вес собственного тела (прыжки, лазания, приседания). Большое значение имеет количество повторений: небольшое не содействует развитию силы, а чрезмерно большое может привести к утомлению.

На занятиях в программе «Атлет» учитывается темп выполнения упражнений: чем он выше, тем меньшее количество раз выполняется.

***Бег на выносливость***.

Бег чаще других движений используется в повседневной жизни всеми детьми. Бег входит в содержание многих видов движений: от умения правильно выполнять бег зависит, например, успешность прыжков в высоту и длину с разбега, выполнение спортивных упражнений, включающих элементы игр в бадминтон, волейбол, баскетбол. В беге необходима хорошая координация движений рук и ног, правильная осанка, целесообразная в зависимости от вида бега постановка ноги на опору. Многократное повторение отдельных циклов (толчка, полета и приземления) позволяет совершать бег длительное время, не испытывая перенапряжения, развивая выносливость. Для развития выносливости полезен бег в равномерном медленном, темпе.

Для детей старших групп продолжительность бега составляет 2-3 мин. Этот вид бега применяется в упражнениях и играх с ярко выраженной непрерывной двигательной активностью. В рамках программы «Атлет», ведется специальная работа над развитием у них двигательных качеств быстроты и выносливости, для чего увеличивается длина беговых дистанций. Дети соревнуются в беге на скорость на дистанции 20-30 м или повторяют 3-4 раза быстрый бег на 10 м. Детям предлагается пробегать в среднем темпе дистанцию с препятствиями 200-300 м. Бег в чередовании с ходьбой на отрезках пути по 100-150 м повторяется 3-4 раза. Закрепляется умение бежать медленно в невысоком темпе в течение 2-3 мин. С целью воспитания выносливости более продолжительным становится бег в медленном темпе — до 1,5-2 м/с.

Для повышения интереса к бегу, детям, посещающим программу, предлагаются дополнительные задания: изменить темп или направление бега, быстро остановиться и вновь продолжить бег, обежать предметы, чередовать бег с другими движениями — ходьбой, перелезанием, прыжками.

***Обычный бег.*** Правильной техникой такого бега считается: умение бегать свободно, легко, с естественными движениями рук. Руки полусогнуты в локтях, пальцы свободно согнуты (но не сжаты в кулаки). При беге руки движутся вперед-вверх примерно до уровня груди несколько внутрь, затем отводятся локтями назад — в стороны. При беге небольшими шагами слегка согнутая в колене нога ставится на переднюю часть стопы. При более широких беговых шагах нога ставится с пятки с последующим эластичным опусканием на всю стопу. При отталкивании нужно разогнуть ногу в колене. Носки стоп в стороны не разводятся. Туловище слегка наклонено вперед, голова с ним на одной линии, грудь и плечи развернуты, плечи не поворачивать вслед за рукой, чтобы не вызвать чрезмерного поворота туловища. Обычный бег в среднем темпе широко используется для обучения некоторым элементам техники, навыкам правильного координированного движения. При таком беге дети могут лучше контролировать свои движения, хорошо их чувствуют, могут вносить поправки в свои действия. Обычный бег можно проводить в различных построениях: в колонну по одному, парами, по кругу, «змейкой» и т. д. Примерная продолжительность непрерывного бега возрастает постепенно с 10—15 с в младших группах до 35—40 с в старших (повторяется 2—4 раза с перерывами). Для детей 6—7 лет в конце учебного года длительность бега может быть в пределах одной минуты, так как в течение года дети овладевают элементами правильной техники бега, растет их функциональная подготовка.

***Упражнения на развитие гибкости***.

 Гибкость - способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении. Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц, развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в частности общеразвивающих. Воспитание гибкости создает благоприятные предпосылки для совершенствования других психофизических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости. Одним из основных средств воспитания гибкости являются упражнения статического характера. 5-6 таких упражнений обязательно включаются в каждое занятие программы.

***2.2 Учебно-тематический план***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы | Задачи | Средства | Сроки |
| 1 | Подвижные игры и эстафеты | Совершенство-вание двигательной активности дошкольников, развитие систем и функций организма занимающихся | «Пустое место», «Белые медведи», «День и ночь», «Караси и щука», «Охотники и утки», и т.д. «Салки прыжками», «Салки на увеличенной площадке», «Перемена мест» и т.д. | В течении всего года |
| 2 | Легкая атлетика ОФП | Совершенствование систем и функций организма детей, овладение различными умениями и навыками, воспитание способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие качества | Средства общей физической подготовки, повторные пробежки 150-200 метров в аэробном режиме, подвижные игры, бег низкой интенсивности до 15-20 метров в аэробном режиме, бег 30-60 метров в аэробном режиме, специальные беговые и прыжковые упражнения.(Занятия проводятся в виде игры или соревновательного многоборья после заданий на развитие выносливости) | СентябрьОктябрьНоябрь |
| 3 | Лыжная подготовка | Оздоровление, физическое развитие, закаливание, развитие выносливости | Повороты, передвижение скользящим шагом, попеременным ходом, спуск с горы в основной стойке, подъем «лесенкой», игры на лыжах, непрерывное передвижение до 500 метров | НоябрьДекабрьЯнварьФевраль |
| 4 | Баскетбол | Развитие силы мышц опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, выносливости, ловкости, овладение детьми различными умениями и навыками с мячом | Перемещения (различные виды), удержание мяча, ловля, передача, ведение мяча, бросок в кольцо с места, в движении, переводы мяча, игры с мячом | ОктябрьНоябрьМартАпрель |
| 5 | Спортивные соревнова-ния | Развитие физических качеств, совершенствование морально-волевых качеств, овладение техническими навыками | Общеразвивающие упражнения с предметами и без, упражнения на снарядах, специальная физическая подготовка | В течении всего года, по итогам каждого раздела |
| 6 | Неделя здоровья.«Малые олимпий-ские игры» | Воспитывать волевые качества, развивать стремление к победе и уверенность в своих силах. Учить получать радость от своих результатов, переживать за товарищей | Прыжки в длину с места, метание малых мячей на дальность правой и левой рукой, бег на скорость 30 метров, велокросс, эстафеты. | Май |
| 7 | Велосипед  | Сохранять равновесие, координировать движения, развивать быстроту реакции. Выносливость, скорость, ловкость, смелость, уверенность в своих силах. | Садиться на велосипед, сходить с него, управлять им при езде по прямой, по кругу, «змейкой», поворотам направо, налево, кругом, тормозить на остановке. | Апрель, май, сентябрь |
| 8 | «Здоровье с детства» | Формирование валеологической и физической культуры дошкольников как культуры здоровья, здорового образа жизни, культуры движений | Беседы, видеофильмы, рассматривание иллюстраций | В течении всего года |

* 1. **Материально – технические обеспечение Программы**

В соответствии с ФГОС, материально-техническое обеспечение программы включает в себя учебно-методический комплект, оборудование, оснащение (предметы), средства обучения, в том числе технические, соответствующие материалы (в том числе расходные), игровое, спортивное, оздоровительное оборудование, инвентарь, необходимые для реализации программы.

* 1. **Развивающая среда**

Целесообразный подбор и рациональное использование инвентаря в процессе занятий будет способствовать развитию двигательной сферы детей, их всестороннему развитию.

Наличие разнообразного физкультурно – спортивного оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий программы «Атлет».

Техническое оснащение: музыкальный центр, ноутбук. К программе разработана медиатека, которая включает музыкальное сопровождение к спортивным мероприятиям, тренировкам, к релаксационным упражнениям.

***Методическое обеспечение Программы включает:***

Диагностический материал;

Календарный план;

Комплексы ОРУ

Список литературы:

***Учебно-методический комплект:***

1.Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А.В. Кенеман. - М.: Просвещение, 1980. - 450 с.

2. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. - 112с

3. Прищепа С.С., Шатверян Т.С. Сотрудничество детского сада и семьи в физическом воспитании дошкольников, М.: ТЦ Сфера, 2013. -128с.

4. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и, колледжей. - М.: МозаикаСинтез,2004. -256с.

5. Рунова М.А. Движение день за днём, М.: Линка-Пресс,2007. -96с.

6. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 144 с.

7. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. –М.: Сфера, 2005. -176с.

8. Шебеко В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб пособие / В.Н. Шебеко. - Минск: Высш. шк., 2010. - 288 с.

9. Одарённые дети: Пер. с англ./ Общ. Ред. Г.В.Бурменской, В.М. Слуцкого, М.: Прогресс, 1991. -376с.

10. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. - Под ред.С. О. Филипповой. - СПб.: «Детство-пресс», 2019. -416с.

**3. Организационный раздел**

**3.1. Особенности организации программы**

 1. В группу отбираются дети имеющие психомоторную одарённость. Возраст детей 6-7 лет.

2. Осуществляется индивидуальный подход: задания распределяются с учетом возможностей и интересов ребенка.

 3. Большая часть заданий даётся детям в игровой, привлекательной для них форме.

4. Гибким является содержание занятий.

5.Занятия проводятся в течение учебного года, один раз в неделю в соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (30 мин. – дети 6-7 лет).

**3.2. Формы деятельности образовательных услуг в МАДОУ:**

• групповые учебно-тренировочные занятия (до 12 воспитанников) - предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов движений;

 • контрольно-проверочные занятия - позволяют определить эффективность процесса подготовки и промежуточный результат уровня развития физических качеств;

• соревнования – помогают в игровой форме определить уровень спортивных достижений детей.

• индивидуальные занятия – предполагают отработку основных видов движений индивидуально с каждым ребенком;

• занятия с использованием нетрадиционного оборудования - оказывают положительное влияние на укрепление здоровья детей, содействует успешному развитию физических навыков, и вызывают интерес к деятельности;

• продолжительный бег в среднем темпе - является важнейшим средством воспитания общей выносливости у дошкольников.

***Методы***

*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 др.).

*Наглядные методы* – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).

*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 др.).

**Этапы I этап** – (первая – вторая неделя сентября)

Проведение входящей диагностики с целью выявления детей, имеющих уровень физического развития выше уровня своих сверстников, проявляющих интерес к двигательной деятельности и высокие двигательные способности (Приложение 1) Рациональное определение времени деятельности программы в режиме дня, подготовка материальной и методической базы, зачисление детей в кружок.

Работа с родителями детей, с целью привлечения внимания к особенностям деятельности кружка.

**II этап** – (в течение учебного года)

Осуществление деятельности с детьми по программе, направленной на развитие и совершенствование физических качеств, освоение повышенных тренировочных нагрузок. Проведение занятий 1 раз в неделю. Индивидуальная работа с детьми.

**III этап** – (первая – вторая неделя мая)

Проведение итоговой диагностики с целью определения уровня развития физических качеств, выполнения нормативов, динамики прироста индивидуальных показателей развития двигательных навыков.

Участие детей в спортивных соревнованиях в детском саду и городских мероприятиях.

Задачи занятий:

• познакомить детей с различными видами спорта;

• совершенствовать основные виды движений – бег, прыжки, метание, лазание;

 • учить детей владеть мячом, не бояться мяча;

• создавать условия для выполнения физических упражнений, направленных на преодоление трудностей физического характера, терпение и выносливость;

• учить выполнять простейшие требования безопасности на занятиях;

• учить адекватно, оценивать свои возможности в соревновательной и игровой ситуации.