

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 49 «Весёлые нотки» городского округа Тольятти

ПРИНЯТА:

педагогическим советом

Протокол № 5 от 14.05.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА:

приказом заведующего

от 14.05.2024 г. № 101

Кирсанова Т.В.



Кирсанова Татьяна
Витальевна
С=RU, О="МАОУ детский
сад № 49 "Весёлые
нотки"", СN=Кирсанова
Татьяна Витальевна,
E=chgard49@edu.tgl.ru
Я являюсь автором этого
документа
00 a9 4b cc b8 e0 47 ee 21
2024-07-12 11:19:34

Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
для детей дошкольного возраста
«Легкая атлетика»
(5 - 7 лет)
36 часов

Автор: Прохорова Светлана Александровна

2024-2025 учебный год

г. Тольятти

Оглавление

Краткая аннотация	2
1. Пояснительная записка	3
1.1. Направленность (профиль) программы	3
1.2. Актуальность программы	3
1.3. Отличительные особенности программы	4
1.4. Педагогическая целесообразность	4
1.5. Цель программы	4
1.6. Возраст учащихся	4
1.7. Срок реализации	5
1.8. Формы организации деятельности	5
1.9. Формы обучения	5
1.10. Режим занятий	5
1.11. Ожидаемые результаты	4
1.12. Критерии оценки достижения результатов	6
1.13. Формы подведения итогов	6
2. Учебный (тематический) план	6
3. Содержание программы	7
4. Ресурсное обеспечение программы	15
4.1. Информационно-методическое обеспечение	15
4.2. Применяемые технологии и средства обеспечения и воспитания	16
4.3. Материально-техническое обеспечение	16
5. Список литературы и интернет ресурсов	16
5.1. Список литературы для педагогов	16
5.1.1. Список основной литературы:	17
5.1.2. Список дополнительной литературы	17
5.1.3. Список интернет ресурсов	18
5.2. Список литературы и интернет ресурсов для родителей	18
Приложение 1	18
Календарный учебный график	17

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности для детей дошкольного возраста «Легкая атлетика» обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности, овладение ребёнком базовыми умениями и навыками в разных упражнениях и направлениях легкой атлетики

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности для детей дошкольного возраста «Легкая атлетика» (5-7 лет) разработана на основе и с учетом Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (последняя редакция); Приказа Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"; Письма Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»; Письма Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"; Письма Министерства образования и науки Самарской области № МО -16-09-01/826-ТУ от 03.09.2015; Приказа министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказа Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года №443-пк/3.2 "Об утверждении правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам", а также с учетом многолетнего педагогического опыта в области профессионально ориентированного дополнительного образования.

1.1 Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности для детей дошкольного возраста «Легкая атлетика» (5-7 лет) направлена на сохранение и укрепление здоровья детей через систему тренировок, повышение уровня двигательной активности дошкольников на основе формирования потребности в движениях средствами игровой гимнастики, овладение ребёнком базовыми умениями и навыками в разных упражнениях и направлениях легкой атлетики, выявление, раскрытие и развитие специальных (физических) способностей каждого воспитанника.

1.2 Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том, что она направлена на целостное укрепление, оздоровление организма и развитие мышечных волокон; на развитие всех

физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации), накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями); формирование у воспитанников потребности в двигательной активности. В отличие от обычных, узкоспециализированных занятий, кроссфит подразумевает комплексы разнообразных подходов силового, смешанного или аэробного характеров и не акцентируется на строгой тренировочной программе.

Занятия с элементами CrossFitkids заключаются в работе с собственным весом, фитболами, гантелями минимального веса, лазание, полоса препятствий и др. Воспитанникам это доступно и понятно. Для того, чтобы физическая деятельность приносила пользу для детского организма, необходимо увлечь ребенка с первых и до последних минут выполнения каждого упражнения, поэтому занятия построены в игровой форме.

1.3. Отличительные особенности программы

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности для детей дошкольного возраста «Легкая атлетика» (5-7 лет) предполагает комбинацию различных видов спортивной деятельности.

Одно из главных отличий занятий с использованием технологии CrossFitkids от традиционных физкультурных занятий в том, что ребенка не ограничивают правилами, а дают право выбора упражнений для самостоятельного выполнения, контролируя лишь технику исполнения.

1.4. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность состоит в соответствии построения программы, её содержания, методов, форм организации и характера деятельности социально-педагогической направленности, цели и задачам программы. В программе отражены условия для социальной и творческой самореализации личности обучающегося.

1.5. Цель программы

Цель: совершенствовать уровень общей физической подготовки старших дошкольников посредством легкой атлетики.

Задачи:

Образовательные:

- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);
- формирование знаний об основах физкультурной деятельности.
- развитие физических качеств.

Воспитательные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- воспитание социально-коммуникативных навыков.

Оздоровительные:

- укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки;
- укрепление основных мышечных групп тела;

- укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшению обменных процессов в организме.

Данная программа предназначена для работы с детьми старшей и подготовительной к школе групп детского сада.

1.6. Возраст учащихся

Данная программа предназначена для работы с детьми 5 – 7 лет

1.7. Срок реализации

Программа рассчитана на 1 год обучения, всего 36 часов в год.

1.8. Формы организации деятельности

Форма обучения по программе «Легкая атлетика» - очная, групповая

1.9. Формы обучения

Основными типами занятий по программе «Легкая атлетика» являются:

- Теоретический
- Практический

Виды занятий предусматривают использование следующих методов и приемов взаимодействия с воспитанниками:

Словесные: объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, описание и др.

Наглядные: наблюдение, демонстрация, рассматривание объектов, просмотр мультимедийных материалов и др.

Практические: упражнения, самостоятельные задания, практические работы.

Методы стимулирования: постановка перспективы, поощрение, одобрение, порицание.

1.10. Режим занятий

Занятия по программе «Легкая атлетика» проводятся 1 раз в неделю, во второй половине дня. Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность часа занятий для детей 5-6 лет – 25 минут, 6-7 лет – 30 минут.

1.11. Ожидаемые результаты

К концу обучения по дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика» дети будут физически развиты на высоком уровне. Они будут подготовлены к любой спортивной секции, научатся технически правильно выполнять различные физические упражнения с мячом.

Главные качества, которые приобретают дети:

- развитие физической силы;
- развитие координации движений;
- развитие ловкости;
- постановка осанки;
- правильное техническое выполнение упражнений;
- сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни

1.12. Критерии оценки достижения результатов

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы не осуществляется.

1.13. Формы подведения итогов

Подведение итогов по программе образовательная организация не осуществляет.

2. Учебный (тематический) план

№	Месяц	Тема	Всего часов
1	сентябрь	Медвежья походка	2
		Воздушные приседания	
2		Отжимание от стены Прыжки на скакалке	2
3	октябрь	Медвежья походка	2
		Воздушные приседания с набивным мячом	
4		Поднятие туловища из положения лежа Прыжки на скакалке	2
5	ноябрь	Челночный бег	2
		Прыжки на платформу	
6		Бёрпи (без отжима) Медвежья походка	2
7	декабрь	Бросок мяча в цель Отжимания от стены Челночный бег	2
8		Прыжки на платформу Бёрпи (без отжима)	
9	январь	Прыжки на платформу Бросок мяча в цель Лазанье по канату	4
10	февраль	Упражнение «Супермен» Прыжки на платформу Упражнение «Силач»	4
11	март	Свинги с мячом Берпи (без отжима)	2
12		Лазанье по канату Прыжки на скакалке	
13	апрель	Свинги с мячом Берпи (без отжима) Выпады с набивным мячом	4
14	май	Воздушные приседания с набивным мячом Прыжки с ноги на ногу	2
15		Запрыгивание на платформу Свинги с мячом	
		Итого	36ч

3. Содержание программы

Месяц	№	Вводная часть	Тема	цель
Сентябрь	1	Ходьба обычная в чередовании с ходьбой на носках и	Медвежья походка Воздушные	Познакомить детей с понятием «Кроссфит». Показать наглядный

		полуприсяде Бег с изменением темпа, остановка по сигналу. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч. Подвижная игра «Лиса в курятнике».	приседания	материал (фото, видео). Общее понятие о технике выполнения физичеких упражнений, ходьба, бег, прыжки, кувырки
	2	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, носках, врассыпную. Обычный бег в сочетании с бегом, высоко поднимая колени, захлестывая голень. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед, между коленями — змейкой Подвижная игра «Горелки».	Медвежья походка Воздушные приседания	Совершенствовать технику основных движений. Закреплять умение соблюдать заданный темп в беге и ходьбе Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость
	3	Ходьба с перекатом с пятки на носок, в парах, на носках, в колонне Бег мелким и широким шагом, бег врассыпную Игра «Хитрая лиса».	Отжимание от стены Прыжки на скакалке	Совершенствовать технику основных движений. Закреплять умение соблюдать заданный темп в беге и ходьбе Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость
	4	Переход с ходьбы на бег. Подвижная игра «Мы веселые ребята»	Отжимание от стены Прыжки на скакалке	Закреплять умение соблюдать заданный темп в беге и ходьбе Формировать умение сочетать разбег при отталкивании в прыжках на мягкое покрытие
Октябрь	1	Ходьба в глубоком приседе, в колонне, с поворотами туловища назад Бег змейкой широким шагом, преодолевая препятствия (воротики, высота 10-20 см) Игра «Перепрыгни ручеек».	Медвежья походка Воздушные приседания с набивным мячом	Совершенствовать технику основных движений. Закреплять умение соблюдать заданный темп в беге и ходьбе Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость
	2	Ходьба по кругу	Медвежья	Закреплять умение

		<p>приставным шагом вправо, влево, на пятках, на носках</p> <p>Бег со сменой ведущего, выбрасывая прямые ноги вперед, с остановкой по звуковому сигналу</p> <p>Перепрыгивать через предмет высотой 5-10 см</p> <p>Подвижная игра «Липкие пеньки».</p>	<p>походка</p> <p>Воздушные приседания с набивным мячом</p>	<p>соблюдать заданный темп в беге и ходьбе</p> <p>Формировать умение сочетать разбег при отталкивании в прыжках на мягкое покрытие</p>
	3	<p>Ходьба по кругу на носках, пятках, с выпадами, спиной вперед</p> <p>Бег длинной и короткой змейкой с поворотом кругом по звуковому сигналу</p> <p>Подвижная игра «Липкие пеньки».</p>	<p>Поднятие туловища из положения лежа</p> <p>Прыжки на скакалке</p>	<p>Закреплять умение соблюдать заданный темп в беге и ходьбе</p> <p>Формировать умение сочетать разбег при отталкивании в прыжках на мягкое покрытие</p>
	4	<p>Обычная ходьба в сочетании с ходьбой спиной вперед, на высоких четвереньках, с выполнением задания по звуковому сигналу (присесть)</p> <p>Бег высоко, поднимая бедро</p> <p>Подвижная игра по выбору детей</p>	<p>Поднятие туловища из положения лежа</p> <p>Прыжки на скакалке</p>	<p>Закреплять умение соблюдать заданный темп в беге и ходьбе</p> <p>Способствовать тренировке дыхательной системы, профилактика плоскостопия</p>
Ноябрь	1	<p>Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках по неровной дороге (массажной)</p> <p>Бег противходом с ускорением, с остановкой по звуковому сигналу</p> <p>Подвижная игра «Веселые соревнования».</p>	<p>Челночный бег</p> <p>Прыжки на платформу</p>	<p>Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям</p> <p>Воспитывать выдержку, самостоятельность</p> <p>Развивать психофизические качества</p> <p>Совершенствовать двигательные умения и навыки</p>
	2	<p>Обычная ходьба в сочетании с ходьбой согнувшись,</p>	<p>Челночный бег</p> <p>Прыжки на платформу</p>	<p>Совершенствовать двигательные умения и навыки</p>

		<p>обхватив руками голень ног, на носках</p> <p>Бег, высоко поднимая колени, по сигналу бег враспынную, в колонне обычный бег</p> <p>Подвижная игра «Веселые соревнования».</p>		<p>Закреплять умение соблюдать заданный темп в беге и ходьбе</p> <p>Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности</p> <p>.</p>
	3	<p>Ходьба в колонне, спиной вперед, согнувшись, обхватив голень, парами</p> <p>Бег семенящим шагом, высоко поднимая колени, обычный бег чередуя по сигналу с прыжками на одной ноге</p> <p>Подпрыгивание (ноги вместе, ноги врозь)</p> <p>Подвижная игра «Хитрая лиса»</p>	<p>Бёрпи (без отжима)</p> <p>Медвежья походка</p>	<p>Развивать силу рук - упражнения с отягощениями.</p> <p>Развивать гибкость</p> <p>Закрепить навык отталкивания и мягкого приземления при перепрыгивании линии, шнура, предметов на одной и двух ногах</p>
	4	<p>Ходьба в колонне по одному, ходьба парами</p> <p>Бег с остановкой по звуковому сигналу</p> <p>Прыжки на двух ногах с продвижением</p> <p>Подвижная игра «Зайцы в огороде».</p>	<p>Бёрпи (без отжима)</p> <p>Медвежья походка</p>	<p>Воспитывать выдержку, самостоятельность</p> <p>Развивать психофизические качества</p> <p>Совершенствовать двигательные умения и навыки</p>
Декабрь	1	<p>Ходьба по залу в колонне по сигналу присесть</p> <p>Прыжки на мягкое покрытие с высоты 20 см. на обозначенное место (со скамейки)</p> <p>Подвижная игра «Эстафета»</p>	<p>Бросок мяча в цель</p> <p>Отжимания от стены</p> <p>Челночный бег</p>	<p>Развивать координацию движений в прыжках с различными положениями рук;</p> <p>Повышать выносливость и работоспособность организма</p> <p>Добиваться активного движения кисти рук при броске</p>
	2	<p>Обычная ходьба, ходьба высоко поднимая колени,</p>	<p>Бросок мяча в цель</p> <p>Отжимания от</p>	<p>Повышать выносливость и работоспособность организма</p>

		<p>ходьба спиной вперед</p> <p>Прыжки с гимнастического бумпа на обозначенное место, высота 30 см</p> <p>Подвижная игра “День – ночь”.</p>	<p>стены</p> <p>Челночный бег</p>	<p>Добиваться активного движения кисти рук при броске</p> <p>Закреплять умение подбрасывать и ловить мяч одной рукой</p>
	3	<p>Обычная ходьба в чередовании с ходьбой на высоких четвереньках, на пятках и носках</p> <p>Бег, высоко поднимая колени, бег, пронося прямую ногу через сторону по сигналу бег враспынную</p> <p>Подвижная игра “Делай как я”.</p>	<p>Прыжки на платформу</p> <p>Бёрпи (без отжима)</p>	<p>Закреплять умение соблюдать заданный темп в беге и ходьбе</p> <p>Способствовать тренировке дыхательной системы, профилактика плоскостопия</p>
	4	<p>Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках, по сигналу с поворотом кругом</p> <p>Челночный бег два раза по 5-7 м</p> <p>Эстафета прыжков</p>	<p>Прыжки на платформу</p> <p>Бёрпи (без отжима)</p> <p>на</p>	<p>Закрепить навык отталкивания и мягкого приземления при перепрыгивании линии, шнура, предметов на одной и двух ногах</p> <p>Развивать самостоятельность в процессе выполнения физических упражнений</p>
Январь	1	<p>Переходить с ходьбы на бег, прыжки и обратно</p> <p>Бег, высоко поднимая колени, бег с препятствиями</p> <p>Подвижная игра «Перестрелки».</p>	<p>Прыжки на платформу</p> <p>Бросок мяча в цель</p> <p>Лазанье по канату</p>	<p>Совершенствовать двигательные умения и навыки</p> <p>Закреплять умение соблюдать заданный темп в беге и ходьбе</p> <p>Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности</p> <p>Развивать силу рук - упражнения с отягощениями.</p>
	2	<p>Ходьба с длинным шнуром по кругу, в колонне с заданием на руки</p> <p>Бег со шнуром змейкой, по сигналу присесть</p> <p>Игра «Радуга».</p>	<p>Прыжки на платформу</p> <p>Бросок мяча в цель</p> <p>Лазанье по канату</p>	<p>Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость</p>
	3	<p>Ходьба приставным</p>	<p>Прыжки на</p>	<p>Упражнять детей в</p>

		шагом с притопом и прихлопом Бег со сменой направления Подвижная игра «Жмурки».	платформу Бросок мяча в цель Лазанье по канату	равномерном беге и беге с ускорением; развивая ловкость и глазомер, точность движений.
	4	Ходьба с перекатом с пятки на носок, обычная ходьба по сигналу - поворот прыжком Бег змейкой на носках, со сменой ведущего по сигналу Игра «Лесной домик».	Прыжки на платформу Бросок мяча в цель Лазанье по канату	Упражнять детей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета
Февраль	1	Обычная ходьба в колонне, в шеренге, по сигналу принять исходное положение лежа на полу Бег приставным шагом вправо, влево, с изменением темпа, со сменой направляющего Подвижная игра «Салочки».	Упражнение «Супермен» Прыжки на платформу Упражнение «Силач»	Упражнять детей в ходьбе, прыжках и беге между предметами, развивать внимание и быстроту движений
	2	Ходьба широкой змейкой, выпадами, спиной вперед Бег между предметами змейкой, по сигналу выполнение задания (остановиться и присесть) Подвижная игра «Защита крепости».	Упражнение «Супермен» Прыжки на платформу Упражнение «Силач»	Развивать гибкость Закрепить навык отталкивания и мягкого приземления при перепрыгивании линии, шнура, предметов на одной и двух ногах
	3	Ходьба на 4 счета, чередуя ходьбу на носках и пятках со сменой положения Бег с изменением темпа, с захлестыванием голени Подвижная игра «Лягушки и цапля».	Упражнение «Супермен» Прыжки на платформу Упражнение «Силач»	Упражнять детей в ходьбе и беге с четким фиксированием поворотов, упражнять в сохранении равновесия на повышенной опоре и прыжках
	4	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на носках, пятках,	Упражнение «Супермен» Прыжки на	Закрепить навык отталкивания и мягкого приземления при

		высоко поднимая колени, по сигналу с поворотами прыжком кругом Бег на носках по сигналу в рассыпную в сочетании с построением по диагонали Командные игры по выбору детей.	платформу Упражнение «Силач»	перепрыгивании линии, шнура, предметов на одной и двух ногах Развивать самостоятельность в процессе выполнения физических упражнений
Март	1	Обычная ходьба с заданием на движение рук — руки в стороны, к плечам, вверх Бег змейкой, ускоряя и замедляя шаг, Прыжки вверх с 3-4 шагов, стараясь коснуться надувного шара Игра по выбору детей	Свинги с мячом Берпи (без отжима)	Закреплять навык ходьбы со сменой темпа движения. Способствовать тренировке дыхательной системы, профилактика плоскостопия
	2	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой скрестным шагом (вперед, вправо, влево, в колонне) Бег по кругу, изменяя направления, спина вперед Перешагивание надувных мячей; в конце с 3-4 шагов выпрыгнуть вверх и коснуться рукой игрушки Игра «Салочки»	Свинги с мячом Берпи (без отжима)	Развивать координацию движений в прыжках с различными положениями рук; Повышать выносливость и работоспособность организма
	3	Ходьба на 4 счета на носках, правым боком, спиной вперед, левым боком, меняя положение РУК Бег на носках, пронося прямые ноги через сторону, чередовать с ходьбой с притопами Игра «Ловишка с мячом»	Лазанье по канату Прыжки на скакалке	Совершенствовать технику основных движений. Закреплять умение соблюдать заданный темп в беге и ходьбе Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость

	4	Ходьба со сменой ведущего по сигналу — прыжки Бег змейкой на носках, по сигналу — остановка Игра «Ловишки с лентами».	Лазанье по канату Прыжки на скакалке	Закреплять умение соблюдать заданный темп в беге и ходьбе Формировать умение сочетать разбег при отталкивании в прыжках на мягкое покрытие
Апрель	1	Обычная ходьба с заданием на движение рук Бег змейкой по сигналу — смена ведущего Прыжки на двух ногах с продвижением вперед до обозначенного места	Свинги с мячом Берпи (без отжима) Выпады с набивным мячом	Упражнять летей в равномерном беге с соблюдением дистанции; развивать координацию движений в прыжках с доставанием до предмета
	2	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой гимнастическим шагом — мяч вперед, ходьба на носках — мяч за голову Бег на носках в колонне с мячом под правой рукой, по сигналу мяч переложить в другую руку Прыжки с мячом между кеглями — мяч зажат между Подвижные игры по желанию детей.	Свинги с мячом Берпи (без отжима) Выпады с набивным мячом	Закрепить навык отталкивания и мягкого приземления при перепрыгивании линии, шнура, предметов на одной и двух ногах Развивать самостоятельность в процессе выполнения физических упражнений
	3	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой на пятках, на наружных сводах стопы, враспынную с нахождением своего места в колонне Бег на носках с захлестыванием голени с изменением темпа, высоко поднимая колени Подпрыгивать на двух ногах 5-6 предметов (высота	Свинги с мячом Берпи (без отжима) Выпады с набивным мячом	Совершенствовать двигательные умения и навыки Закреплять умение соблюдать заданный темп в беге и ходьбе Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности Развивать силу рук - упражнения с отягощениями.

		20 см) Подвижная игра «Пятнашки с приседанием».		
	4	Обычная ходьба по сигналу — ходьба враспышную, ходьба на носках, на пятках Бег в среднем темпе 40 сек., по сигналу — чередуя с ходьбой Прыгать в высоту с прямого разбега (30-40 см) Подвижная игра «Маяк».	Свинги с мячом Берпи (без отжима) Выпады с набивным мячом	Совершенствовать двигательные умения и навыки Закреплять умение соблюдать заданный темп в беге и ходьбе Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности Развивать силу рук - упражнения с отягощениями.
Май	1	Обычная ходьба парами в колонне, по сигналу — перестроение в одну колонну Бег на носках с захлестыванием голени, спиной вперед, по сигналу — остановка Подвижная игра «Не ошибись»	Воздушные приседания с набивным мячом Прыжки с ноги на ногу	Развивать силу рук - упражнения с отягощениями. Повышать выносливость и работоспособность организма
	2	Обычная ходьба в сочетании с ходьбой широким шагом, на низких четвереньках спиной вперед Бег семенящим шагом, по сигналу принять исходное положение по показу Подвижные игры по желанию детей	Воздушные приседания с набивным мячом Прыжки с ноги на ногу	Развивать силу рук - упражнения с отягощениями. Повышать выносливость и работоспособность организма
	3	Ходьба перекатом с пятки на носок Бег с преодолением препятствий (скамейка, воротики, пуфики)	Запрыгивание на платформу Свинги с мячом	Развивать силу рук - упражнения с отягощениями. Повышать выносливость и работоспособность организма
	4	Ходьба, огибая предметы Бег на короткую дистанцию Подвижная игра «Ловишки с ленточкой»	Итоговое занятие	Развивать силу рук - упражнения с отягощениями. Формировать умение сочетать разбег при отталкивании в прыжках на мягкое покрытие

4. Ресурсное обеспечение программы

4.1. Информационно-методическое обеспечение

включает в себя перечень специального оборудования:

- спортивный инвентарь;
- картотеки пальчиковых игр;
- таблицы, эскизы, схемы, алгоритмы выполнения упражнений;
- дидактические игры, пособия, материалы.

4.2. Применяемые технологии и средства обеспечения и воспитания

В образовательном процессе используются элементы педагогических технологий: технологии сохранения и стимулирования здоровья (пальчиковая гимнастика), технология коллективного взаимообучения, технология проектной деятельности, игровые технологии.

Средства обучения:

- визуальные: таблицы, схемы
- аудиальные: музыкальный центр, музыкальные инструменты;
- аудиовизуальные: слайды, слайд-фильмы, видеофильмы;
- печатные: раздаточный материал, картотеки.

4.3. Материально-техническое обеспечение

Занятия по программе проводятся на базе ДОУ. Занятия организуются в специализированном кабинете, соответствующем требованиям СанПиН и технике безопасности.

Для успешной реализации программы необходимы:

1. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 12-15 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями. Спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки); спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

2. Общее освещение кабинета и индивидуальное освещение на рабочих местах должно соответствовать

- СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Постановление от 28 сентября 2020 г. № 28);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

3. Материально-техническая база должна обеспечивать проведение занятий в соответствии с характером проводимых занятий согласно модулям программы

5. Список литературы и интернет ресурсов

5.1. Список литературы для педагогов

5.1.1. Список основной литературы:

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников: из опыта работы. - М.: Просвещение, 1983
2. Пензулаева Л.И. «Физкультурные занятия в детском саду» М., 2018год
3. Адашкявичене Э. Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду.
а. 1992.
4. Глазырина Л.Д., Овсянкин В.А. Методика физического воспитания
а. детей дошкольного возраста. - М.: ВЛАДОС, 2016
5. Кенеман А. В., Кистяковский М.Ю. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе, 2016.
6. Лескова Г. Ноткина Н.А. Оценка физической подготовленности детей //Дошкольное воспитание, 1989, N 10
7. Лурин Ю.Ф. Физическое воспитание детей дошкольного возраста. -
а. М.: Просвещение, 2015
8. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. - М.: Академия, 2018

5.1.2. Список дополнительной литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р)
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей"
6. Письмо Министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации»
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций"
8. Письмо Министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ
9. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Приказ Департамента образования администрации городского округа Тольятти от 18.11.2019 года №443-пк/3.2 "Об утверждении правил Персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе Тольятти на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

5.1.3. Список интернет ресурсов

Физкультминутки –

http://detsadd.narod.ru/index_15.html

Воспитание детей дошкольного возраста в детском саду

<http://doshkolnik.ru/>

[ФизкультУРА \(fizkult-ura.ru\)](http://fizkult-ura.ru)

5.2. Список литературы и интернет ресурсов для родителей

1. Л.И. Пензулаева. Оздоровительная гимнастика для детей 3 - 7 лет. МОЗАИКА-СИНТЕЗ; М.; 2011
2. "Игровой комплект "Физкультура в играх". Старшая группа. ФГОС ДО"
3. <http://pochemu4ka.ru/> Сайт для детей и родителей

Приложение 1

Календарный учебный график

Года обучения	1 год обучения
Начало учебного года	01.09.2024
Окончание учебного года	31.05.2025
Количество учебных недель	36 недель
Количество часов в год	36 часов
Продолжительность занятия (академический час)	25 мин — старшая группа, 30 мин — подготовительная группа
Периодичность занятий	1 раз в неделю
Объем и срок освоения программы	36 часов, 1 год обучения
Режим занятий	в соответствии с расписанием

5 – 6 лет

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения
1.	Первая неделя сентября	15.30-15.55	1	Медвежья походка Воздушные приседания	Практикум	Физкультурный зал
2.	Вторая неделя сентября	15.30-15.55	1	Медвежья походка Воздушные приседания	Практикум	Физкультурный зал
3.	Третья неделя сентября	15.30-15.55	1	Отжимание от стены Прыжки на скакалке	Практикум	Физкультурный зал
4.	Четвертая неделя сентября	15.30-15.55	1	Отжимание от стены Прыжки на скакалке	Практикум	Физкультурный зал
5.	Первая неделя октября	15.30-15.55	1	Медвежья походка Воздушные приседания с набивным мячом	Практикум	Физкультурный зал
6.	Вторая неделя октября	15.30-15.55	1	Медвежья походка Воздушные приседания с набивным мячом	Практикум	Физкультурный зал
7.	Третья неделя октября	15.30-15.55	1	Поднятие туловища из положения лежа Прыжки на скакалке	Практикум	Физкультурный зал
8.	Четвертая неделя октября	15.30-15.55	1	Поднятие туловища из положения лежа Прыжки на скакалке	Практикум	Физкультурный зал
9.	Первая	15.30-15.55	1	Челночный бег	Практикум	Физкультурный

	неделя ноября			Прыжки на платформу		зал
10.	Вторая неделя ноября	15.30-15.55	1	Челночный бег Прыжки на платформу	Практикум	Физкультурный зал
11.	Третья неделя ноября	15.30-15.55	1	Бёрпи (без отжима) Медвежья походка	Практикум	Физкультурный зал
12.	Четвертая неделя ноября	15.30-15.55	1	Бёрпи (без отжима) Медвежья походка	Практикум	Физкультурный зал
13.	Первая неделя декабря	15.30-15.55	1	Бросок мяча в цель Отжимания от стены Челночный бег	Практикум	Физкультурный зал
14.	Вторая неделя декабря	15.30-15.55	1	Бросок мяча в цель Отжимания от стены Челночный бег	Практикум	Физкультурный зал
15.	Третья неделя декабря	15.30-15.55	1	Прыжки на платформу Бёрпи (без отжима)	Практикум	Физкультурный зал
16.	Четвертая неделя декабря	15.30-15.55	1	Прыжки на платформу Бёрпи (без отжима)	Практикум	Физкультурный зал
17.	Вторая неделя января	15.30-15.55	1	Прыжки на платформу Бросок мяча в цель Лазанье по канату	Практикум	Физкультурный зал
18.	Третья неделя января	15.30-15.55	1	Прыжки на платформу Бросок мяча в цель Лазанье по канату	Практикум	Физкультурный зал
19.	Четвертая неделя января	15.30-15.55	1	Прыжки на платформу Бросок мяча в цель Лазанье по канату	Практикум	Физкультурный зал
20.	Пятая неделя января	15.30-15.55	1	Прыжки на платформу Бросок мяча в цель Лазанье по канату	Практикум	Физкультурный зал
21.	Первая неделя февраля	15.30-15.55	1	Упражнение «Супермен» Прыжки на платформу Упражнение «Силач»	Практикум	Физкультурный зал
22.	Вторая неделя	15.30-15.55	1	Упражнение «Супермен»	Практикум	Физкультурный зал

	февраля			Прыжки на платформу Упражнение «Силач»		
23.	Третья неделя февраля	15.30-15.55	1	Упражнение «Супермен» Прыжки на платформу Упражнение «Силач»	Практикум	Физкультурный зал
24.	Четвертая неделя м февраля	15.30-15.55	1	Упражнение «Супермен» Прыжки на платформу Упражнение «Силач»	Практикум	Физкультурный зал
25.	Первая неделя марта	15.30-15.55	1	Свинги с мячом Берпи (без отжима)	Практикум	Физкультурный зал
26.	Вторая неделя марта	15.30-15.55	1	Свинги с мячом Берпи (без отжима)	Практикум	Физкультурный зал
27.	Третья неделя марта	15.30-15.55	1	Лазанье по канату Прыжки на скакалке	Практикум	Физкультурный зал
28.	Четвертая неделя марта	15.30-15.55	1	Лазанье по канату Прыжки на скакалке	Практикум	Физкультурный зал
29.	Первая неделя апреля	15.30-15.55	1	Свинги с мячом Берпи (без отжима) Выпады с набивным мячом	Практикум	Физкультурный зал
30.	Вторая неделя апреля	15.30-15.55	1	Свинги с мячом Берпи (без отжима) Выпады с набивным мячом	Практикум	Физкультурный зал
31.	Третья неделя апреля	15.30-15.55	1	Свинги с мячом Берпи (без отжима) Выпады с набивным мячом	Практикум	Физкультурный зал
32.	Четвертая неделя апреля	15.30-15.55	1	Свинги с мячом Берпи (без отжима) Выпады с набивным мячом	Практикум	Физкультурный зал
33.	Первая неделя мая	15.30-15.55	1	Воздушные приседания с набивным мячом Прыжки с ноги на ногу	Практикум	Физкультурный зал
34.	Вторая неделя мая	15.30-15.55	1	Воздушные приседания с	Практикум	Физкультурный зал

				набивным мячом Прыжки с ноги на ногу		
35.	Третья неделя мая	15.30-15.55	1	Запрыгивание на платформу Свинги с мячом	Практикум	Физкультурный зал
36.	Четвертая неделя мая	15.30-15.55	1	Итоговое занятие	Практикум	Физкультурный зал

6 – 7 лет

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Место проведения
1.	Первая неделя сентября	16.30-17.00	1	Медвежья походка Воздушные приседания	Практикум	Физкультурный зал
2.	Вторая неделя сентября	16.30-17.00	1	Медвежья походка Воздушные приседания	Практикум	Физкультурный зал
3.	Третья неделя сентября	16.30-17.00	1	Отжимание от стены Прыжки на скакалке	Практикум	Физкультурный зал
4.	Четвертая неделя сентября	16.30-17.00	1	Отжимание от стены Прыжки на скакалке	Практикум	Физкультурный зал
5.	Первая неделя октября	16.30-17.00	1	Медвежья походка Воздушные приседания с набивным мячом	Практикум	Физкультурный зал
6.	Вторая неделя октября	16.30-17.00	1	Медвежья походка Воздушные приседания с набивным мячом	Практикум	Физкультурный зал
7.	Третья неделя октября	16.30-17.00	1	Поднятие туловища из положения лежа Прыжки на скакалке	Практикум	Физкультурный зал
8.	Четвертая неделя октября	16.30-17.00	1	Поднятие туловища из положения лежа Прыжки на скакалке	Практикум	Физкультурный зал
9.	Первая неделя ноября	16.30-17.00	1	Челночный бег Прыжки на платформу	Практикум	Физкультурный зал
10.	Вторая неделя	16.30-17.00	1	Челночный бег Прыжки на	Практикум	Физкультурный зал

	ноября			платформу		
11.	Третья неделя ноября	16.30-17.00	1	Бёрпи (без отжима) Медвежья походка	Практикум	Физкультурный зал
12.	Четвертая неделя ноября	16.30-17.00	1	Бёрпи (без отжима) Медвежья походка	Практикум	Физкультурный зал
13.	Первая неделя декабря	16.30-17.00	1	Бросок мяча в цель Отжимания от стены Челночный бег	Практикум	Физкультурный зал
14.	Вторая неделя декабря	16.30-17.00	1	Бросок мяча в цель Отжимания от стены Челночный бег	Практикум	Физкультурный зал
15.	Третья неделя декабря	16.30-17.00	1	Прыжки на платформу Бёрпи (без отжима)	Практикум	Физкультурный зал
16.	Четвертая неделя декабря	16.30-17.00	1	Прыжки на платформу Бёрпи (без отжима)	Практикум	Физкультурный зал
17.	Вторая неделя января	16.30-17.00	1	Прыжки на платформу Бросок мяча в цель Лазанье по канату	Практикум	Физкультурный зал
18.	Третья неделя января	16.30-17.00	1	Прыжки на платформу Бросок мяча в цель Лазанье по канату	Практикум	Физкультурный зал
19.	Четвертая неделя января	16.30-17.00	1	Прыжки на платформу Бросок мяча в цель Лазанье по канату	Практикум	Физкультурный зал
20.	Пятая неделя января	16.30-17.00	1	Прыжки на платформу Бросок мяча в цель Лазанье по канату	Практикум	Физкультурный зал
21.	Первая неделя февраля	16.30-17.00	1	Упражнение «Супермен» Прыжки на платформу Упражнение «Силач»	Практикум	Физкультурный зал
22.	Вторая неделя февраля	16.30-17.00	1	Упражнение «Супермен» Прыжки на	Практикум	Физкультурный зал

				платформу Упражнение «Силач»		
23.	Третья неделя февраля	16.30-17.00	1	Упражнение «Супермен» Прыжки на платформу Упражнение «Силач»	Практикум	Физкультурный зал
24.	Четвертая неделя м февраля	16.30-17.00	1	Упражнение «Супермен» Прыжки на платформу Упражнение «Силач»	Практикум	Физкультурный зал
25.	Первая неделя марта	16.30-17.00	1	Свинги с мячом Берпи (без отжима)	Практикум	Физкультурный зал
26.	Вторая неделя марта	16.30-17.00	1	Свинги с мячом Берпи (без отжима)	Практикум	Физкультурный зал
27.	Третья неделя марта	16.30-17.00	1	Лазанье по канату Прыжки на скакалке	Практикум	Физкультурный зал
28.	Четвертая неделя марта	16.30-17.00	1	Лазанье по канату Прыжки на скакалке	Практикум	Физкультурный зал
29.	Первая неделя апреля	16.30-17.00	1	Свинги с мячом Берпи (без отжима) Выпады с набивным мячом	Практикум	Физкультурный зал
30.	Вторая неделя апреля	16.30-17.00	1	Свинги с мячом Берпи (без отжима) Выпады с набивным мячом	Практикум	Физкультурный зал
31.	Третья неделя апреля	16.30-17.00	1	Свинги с мячом Берпи (без отжима) Выпады с набивным мячом	Практикум	Физкультурный зал
32.	Четвертая неделя апреля	16.30-17.00	1	Свинги с мячом Берпи (без отжима) Выпады с набивным мячом	Практикум	Физкультурный зал
33.	Первая неделя мая	16.30-17.00	1	Воздушные приседания с набивным мячом Прыжки с ноги на ногу	Практикум	Физкультурный зал
34.	Вторая	16.30-17.00	1	Воздушные	Практикум	Физкультурный

	неделя мая			приседания с набивным мячом Прыжки с ноги на ногу		зал
35.	Третья неделя мая	16.30-17.00	1	Запрыгивание на платформу Свинги с мячом	Практикум	Физкультурный зал
36.	Четвертая неделя мая	16.30-17.00	1	Итоговое занятие	Практикум	Физкультурный зал