

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 244
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по физическому направлению
развитию детей»
660111 г. Красноярск, ул. Тельмана 47-В, телефоны 224-24-38, 224-27-98.**

Принято на педагогическом совете:
МБДОУ244
Протокол № 7 от 24.07.2017 г.



Рабочая программа
на реализацию спортивной секции по легкой атлетике «Здоровей-ка»
инструктора по физической культуре МБДОУ № 244
Крюковой Татьяны Владимировны

Рабочая программа спортивной секции «Здоровей-ка» на старший дошкольный возраст (5-7 лет)

1. Целевой раздел:

Введение инновационных процессов в дошкольных учреждениях – естественное требование времени. Это способствует более перспективному выдвижению проблем, направленных на совершенствование содержания воспитания и развития детей. При этом важно сохранить главные традиционные функции:

Постановка цели обусловлена рядом причин:

1. Естественная биологическая потребность детского организма в движении – борьба с гиподинамией.
2. Максимальная доступность на всех этапах дошкольного детства.
3. Большая степень способствования физическому развитию и оздоровлению детского организма
4. Возникновение у детей в процессе деятельности ярких эмоциональных реакций радости и удовольствия.

ЦЕЛЬ: приобретение опыта в двигательных видах деятельности детей, связанных с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость, способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движений, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, прыжки, повороты в обе стороны).
Становление целенаправленности и само регуляции в двигательной сфере.

Постановка цели обусловлена рядом причин:

1. Естественная биологическая потребность детского организма в движении – борьба с гиподинамией.
2. Максимальная доступность на всех этапах дошкольного детства.
3. Большая степень способствования физическому развитию и оздоровлению детского организма
4. Возникновение у детей в процессе деятельности ярких эмоциональных реакций радости и удовольствия

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

1. Укреплять здоровье детей, содействовать гармоничному физическому развитию и закаливанию организма.
2. Формировать широкий круг игровых действий
3. Совершенствовать двигательные умения, расширять их объем и содержание.

Развивающие

4. Развивать физические качества: гибкость, выносливость, скоростно-силовые качества, быстроту, координационные способности, функции равновесия.
5. Обеспечение повышения уровня физической подготовленности в соответствии с возможностями здоровья ребенка
6. Формировать широкий круг игровых действий.

Воспитательные:

7. Воспитывать интерес к игровой деятельности.
8. Воспитывать у детей потребность в здоровом образе жизни
9. Формировать нравственно-волевые качества : целеустремлённость, настойчивость, выдержку, смелость.

II. Содержательный раздел:

Примерное распределение программного материала по месяцам на учебный год

сентябрь	Прыжки в высоту с разбега. Метание в цель. Бег со сменой темпа	Попеременный бег с ходьбой (30м, 2-3 раза). Ходить по доске или гимнастической скамейке с заданиями. Бросание набивного мяча из за головы.	Бег на перегонки. Бег между предметами. Лазание по гимнастической стене. Прыжки в высоту с места	Бег врассыпную с быстрым нахождением своего места в колонне. Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча друг другу снизу	Догони свою пару. Эстафеты с бегом. Хитрая лиса
октябрь	Упражнения на равновесие. Метание в горизонтальную цель. Прыжки в длину с разбега.	Прыжки с короткой скакалкой. Метание в цель. Бросание и ловля мяча произвольным способом.	Упражнения на равновесие и координацию: хождение по доске, скамье с различными заданиями. Прыжки в длину с места. Метание вдаль из-за головы. Лазание по гимнастической стенке произвольным способом на скорость.	Бег с преодолением препятствий. Прыжки на месте и с продвижением вперёд с зажатым предметом между ног. Отбивание мяча одной рукой на месте и с продвижением вперёд. Передача мяча в парах из разных И.П..	Быстро возьми, быстро положи. Эстафета с прыжками. Ловишка, не оставайся на полу.
ноябрь	Прыжки с места и с разбега вверх, с целью достать под вешанный предмет. Лазание по гимнастической стенке с переходом с пролёта на пролёт. Передача мяча из разных И.П.. Прыжки в длину с места.	Упражнения равновесие и координацию: ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, ползать на четвереньках с мешочком на спине. Метать правой и левой рукой вдаль. Упражнения с подползанием и перелазанием.	Бег из разных И.П.. Упражнения для укрепления мышц рук. Прыжки прямо и боком из обруча в обруч(обручи положены по кругу).Прокатывание обруча и пролезание в него.	Отбивание мяча правой рукой, продвигаясь вперед. Подбрасывать и ловить мяч с хлопками. Прокатывание набивного мяча из разных И.П..	Ловишка, возьми ленту. Охотники и зайцы. Жмурки. Эстафеты с метанием.

декабрь	Бег со сменой лидера. Упражнения на равновесие и координацию. Ходьба по канату боком. Ходьба на четвереньках ноги на канате. Прыжки в длину с места. Метание вдаль правой и левой рукой.	Лазание по наклонной доске с переходом на гимнастическую стенку. Лазание по гимнастической стенке с переходом с одного пролета на другой и спускаться вниз. Отбивание мяча с изменением направления движения и темпа.	Бег с преодолением препятствий разной высоты. Подлезание под предметы разной высоты. Прыжки на двух ногах, на ограниченной площади опоры. Работа с малым мячом.	Чередование ходьбы и бега на равных отрезках. Прыжки в длину с места на одной и другой ноге. Спрыгивание с предметов разной высоты. Метание в горизонтальную цель.	Два Мороза. Береги ленту. Охотники и утки. Эстафеты с элементами спортивных игр.
январь	Бег в сочетании с другими движениями. Различные виды ходьбы на ограниченной площади опоры. Прыжки в длину с места спиной вперёд. Подбрасывание и ловля мешочка с песком.	Бег с изменением темпа по сигналу. Упражнения для укрепления мышц спины и плечевого пояса. Ходьба по ограниченной площади опоры с ведением мяча. Прыжки через обруч. Метание в вертикальную цель.	Ходьба и бег по наклонным доскам. Элементы футбола: ведение мяча ногой, передача товарищу, удар по воротам. Лазание по гимнастической стенке переменным шагом. Метание набивного мяча из за головы.	Бег с ловлей и увёртыванием. Упражнения для укрепления мышц стопы. Броски мяча о стенку и ловля его. Броски мешочка в горизонтальную цель с дальнего расстояния (6-8м)	Перемени предмет. Сделай фигуру. Ловля обезьян. Удочка. Эстафеты с передачей предметов.
февраль	Бег в среднем темпе до 1 минуты. Бег между предметами, не задевая их. Лазание на четвереньках по качалкам. Ходьба по наклонной доске, удерживаясь за канат с переходом на гимнастическую стенку. Прыжки в длину с места с установкой на результат.	Челночный бег. Ползание по пластунски с подлезанием под препятствия разной высоты. Прыжки на одной ноге из обруча в обруч. Прыжки на скакалке на двух ногах. Передача мяча в парах от груди.	Бег из разных И.П.. Ходьба с перешагиванием с куба на куб. Про скользить по скамейке подтягиваясь на руках с мешочком, зажатым между ступнями. Передача мяча в парах в движении.	Бег враспынную с заданием по сигналу. Прыжки в высоту с разбега. Подбрасывание и ловля малого мяча одной рукой. Работа с перевёртышами. Прыжки на скакалке способом перешагивания.	Чье звено скорее соберется? Мяч через сетку. Гори, гори ясно. Эстафеты с переноской груза.

март	<p>Бег со сменой направления. Прыжки в быстром темпе со сменой положения ног.</p> <p>Упражнение на равновесие и координацию. Прыжки в высоту с разбега.</p> <p>Прокатывание мяча с попаданием в предметы.</p>	<p>Бег в сочетании с другими движениями. Прыжки через качающуюся скакалку с небольшого разбега.</p> <p>Бросание мяча друг другу и ловля из положения сидя.</p> <p>Элементы баскетбола: ведение мяча, забрасывание мяча в баскетбольную корзину.</p>	<p>Бег с про беганием по наклонным доскам.</p> <p>Хождение по узкой стороне гимнастической скамейки боком с заданиями для рук.</p> <p>Метание в цель правой и левой рукой: стоя на коленях, сидя, лежа.</p> <p>Лазание по канату.</p>	<p>Бег прыжками. Бег на скакалке. Передача мяча в парах из и.п. лёжа на спине. Прыжки в высоту с разбега. Бросание мяча друг другу и ловля с отскоком от пола.</p>	<p>Ловишка с мячом. Совушка. Не намочи ног.</p>
апрель	<p>Бег с препятствиями через рейки на высоте 20 см.</p> <p>Про бегание под вращающейся скакалкой в одну и в другую стороны.</p> <p>Отбивание мяча о стену разными приемами и ловля его.</p>	<p>Влезание на гимнастическую стенку, переходя с полета на пролет по диагонали.</p> <p>Прыжки на одной ноге по гимнастической скамейке</p>	<p>Прыжки через длинную вращающуюся скакалку, забегая под нее и выбегая в сторону. Про скользить по гимнастической скамейке на спине подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами.</p>	<p>Бег по залу по сигналу найти свою пару.</p> <p>перебрасывая друг другу мячи. Метание мяча вдаль правой и левой рукой</p>	<p>Эстафета с преодолением препятствий. Ловля обезьян.</p>
май	<p>Бег наперегонки с высокого старта.</p> <p>Перекачивание мяча друг другу, лежа на животе.</p> <p>Ведение мяча. Прыжки в длину с разбега. Прыжки на скакалке в парах.</p>	<p>Про бегание и прыжки через длинную вращающуюся скакалку парами. Бросание и ловля мяча до 20 раз. Ведение мяча правой и левой рукой 15-20м</p>	<p>Хождение по узкой стороне гимнастической скамейки с приседанием на одной ноге на середине скамейки.</p> <p>Забрасывание мяча в баскетбольное кольцо</p>	<p>Влезание на гимнастическую стенку, спуск по диагонали.</p> <p>Ходьба и бег с преодолением препятствия. Бросание мяча двумя руками вдаль</p>	<p>Горелки. Не попадись. Кто самый меткий?</p> <p>Комбинированные эстафеты.</p>

Организационный раздел:

Мониторинг

**«Оценка освоения основных движений детьми дошкольного возраста» (изучение двигательного опыта)
по диагностической методике к.п.н. проф. Н.А. Ноткиной)**

Спортивная секция по легкой атлетике «Здоровей-ка»	
5-6 лет	6-7 лет
<ul style="list-style-type: none">- Ребенок технически правильно выполняет большинство физических упражнений.- Способен оценить движения других детей. Самоконтроль и самооценка непостоянны.-Способен организовать подвижные игры и упражнения.- Интерес к физическим упражнениям устойчивый.	<ul style="list-style-type: none">- Ребенок результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения.- Самоконтроль и самооценка постоянны.- Проявляет элементы творчества в двигательной деятельности, стремится к неповторимости в своих движениях.- Интерес к физическим упражнениям устойчивый.
Минимальные результаты Бег на 30 м. – 7,9 -7,5 сек. Прыжок в длину с места – 80-90 см. Прыжок в длину с разбега -130-150 см. Прыжок в высоту – 40 см. Прыжок вверх с места – 25 см. Прыжок в глубину – 40 см. Метание предмета: весом 200 г. – 3,5 -4 м. 80 г. – 7,5 м. метание набивного мяча - 2.5 м.	Минимальные результаты Бег на 30 м. – 7,2 сек. Прыжок в длину с места – 100 см. Прыжок в длину с разбега -180 см. Прыжок в высоту с разбега – 50 см. Прыжок вверх с места – 30 см. Прыжок в глубину – 45 см. Метание предмета: весом 250 г. – 6,0 м. 80 г. – 8,5 м. метание набивного мяча - 3,0м.

Занятия секции «Здоровей-ка» проходят 1 раз в неделю с детьми старшего дошкольного возраста в течение 25 минут во вторую половину дня.

