

Управление образования Администрации города Когалыма
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Чебурашка»

ПРИНЯТО
решением Педагогического совета
МАДОУ «Чебурашка»
протокол от «31» августа 2022г. № 1

УТВЕРЖДЕНО
заведующим МАДОУ «Чебурашка»
С.А. Радькина
приказ от «31» августа 2022г. № 287



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«СПОРТИВНЫЕ РЕБЯТКИ»

направленность: фидультурно-спортивная

Уровень: стартовый
Возраст обучающихся: 6-7 лет
Срок реализации: 8 месяцев
(на 2022-2023 учебный год)

Составитель:
Мирскова Жанна Мухтаровна
Инструктор по физической культуре:

г. Когалым, 2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

- 1.1. Пояснительная записка (новизна, актуальность, особенности программы, цели, задачи, предполагаемый результат)
- 1.2. Принципы реализации программы кружка
- 1.3. Результаты диагностики (сравнительные показатели)

2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 2.1. Тренировочные занятия легкой атлетикой для детей подготовительной группы
- 2.2. Примерный план-график распределения программного материала для детей подготовительной группы
- 2.3. Методические материалы
- 2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников
- 2.5. Критерии и формы оценки качества знаний
- 2.6. Механизм оценки результатов освоения программы

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- 3.1. Расписание занятий
- 3.2. Рекомендации, необходимые для проведения кружковой деятельности
- 3.3. Материально-технические условия
- 3.4. Организация развивающей предметно-пространственной среды

4. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

5. ПРИЛОЖЕНИЕ

1. Тематический план реализации рабочей программы кружка за 2022-2023 учебный год
2. Ведомость учета освоения содержания дополнительной образовательной программы за 2022-2023 учебный год.

І. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

*Человек – высшее творение природы.
Но для того чтобы наслаждаться ее сокровищами,
он должен отвечать по крайней мере одному требованию:
быть здоровым и дружить со спортом.*

А.А.Леонов

Легкая атлетика – наиболее массовый вид спорта, способствующий всестороннему физическому развитию, так как объединяет распространенные и жизненно важные движения (ходьба, прыжки, бег, метания). Систематические занятия легкоатлетическими упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость и другие качества, необходимые человеку в повседневной жизни. Одним из эффективных средств физического развития ребенка может стать легкая атлетика, которая включает в себя жизненно важные виды движений, составляющие основу физического воспитания детей в ДОУ. Они повышают функциональную деятельность растущего организма, способствуют закаливанию, являются одним из действенных факторов профилактики различных заболеваний.

Новизна, актуальность, особенности программы

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

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

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

В программе выделены оздоровительные, воспитательные, образовательные задачи физического воспитания. Предусматривается охрана жизни и укрепления здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактике негативных эмоций, воспитание положительных нравственно-волевых качеств

Использование на занятиях кружка игр-эстафет и командных игр так же производит большой положительный эффект. Данные игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам своей команды, а также, тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Вследствие этого, дети учатся согласовывать свои действия с действиями своих товарищей, адекватно реагировать на свои победы и победы своих соперников.

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

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 6 лет. Наполняемость одной группы: 16 человек.

Продолжительность одного тренировочного занятия: 30 мин. Объем тренировочной нагрузки в неделю: 1 час

Для комплектации групп по лёгкой атлетики по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. В группу может зачисляться целиком группа детского сада, дети, которые не имеют медицинских противопоказаний для занятий лёгкой атлетикой, а также формируются сборные группы из всех желающих 6-7 лет.

Цели и задачи программы:

Целью данной программы является: создание условий для полноценного развития двигательных и физических способностей, увеличение двигательной активности, формирование устойчивого интереса к легкой атлетике и приобщение их к здоровому образу жизни и к спорту.

Задачи программы:

Обучающие:

- Освоить технику избранного вида спорта (лёгкой атлетики: бег, прыжки, метание).
- Обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
- Повышать двигательную активность детей путем создания специальных условий, позволяющих преодолевать скованность, ограниченность, недостаточность движений, боязнь передвижения в пространстве.
- Формировать стойкую привычку к систематическим занятиям.
- Формирование потребности в здоровом образе жизни.

Развивающие:

- Развивать физические качества (быстроту, гибкость, силу, выносливость, координационные способности).
- Укреплять здоровье, профилактика сколиоза, улучшать психофизическое состояние ребёнка средствами лёгкой атлетики.
- Совершенствовать спортивные навыки у наиболее способных и подготовленных детей.

Воспитательные:

- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.
- Выбатывать привычку к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.
- Воспитывать положительные черты характера.

Предполагаемый результат:

- Формирование навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья детей путем массового привлечения их к занятиям легкой атлетикой.
- Освоение техники избранного вида спорта (лёгкой атлетики: бег, прыжки, метание).
- Рост спортивных показателей – скорости бега, силы метания, дальности прыжков.
- Освоение детьми нравственных ценностей – отзывчивости, дружбы, взаимовыручки, а также ценностного отношения к своему здоровью.
- Выбатывание привычки к соблюдению режима, потребности в физических упражнениях и играх.
- Дети будут знать правила техники безопасности во время занятий спортом, правила поведения в большом зале на занятиях, играх и соревнованиях.

Сведения о программе

Адресат Программы	старший дошкольный (6-7 лет)
Уровень Программы	стартовый
Объем и срок реализации Программы	<ul style="list-style-type: none">○ общее количество учебных часов - 32○ количество недель - 32○ количество месяцев - 8○ количество лет - до 1
Формы обучения	очная, очно-заочная (в случае необходимости)
Формы реализации Программы	<ul style="list-style-type: none">○ стандартная, возможно применение дистанционных образовательных технологий
Формы организации детей	подгрупповая, количество детей - 16 человек
Режим занятий	периодичность - 1 раз в неделю, продолжительность занятий – 30 минут

Перечень нормативно-правовых актов

Программа кружка разработана в соответствии с нормативными документами:

- Конвенцией ООН о правах ребенка и другими международными актами.
- Законом РФ «Об образовании» №273-ФЗ, Федеральным законом «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ».
- Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования № 1155 от 17 октября 2013 года.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил 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 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

1.2. Принципы реализации программы

В основе Программы лежат принципы физического воспитания, в соответствии с которыми складываются закономерности, правила и требования, предъявляемые к инструктору по физическому воспитанию, определяют его деятельность по всесторонней физической подготовке ребенка к будущей жизни, раскрытию у него жизненно важных сил, гармоническому развитию. Наряду с общепедагогическими дидактическими принципами, в физическом воспитании имеются еще и специальные:

- всестороннее и гармоническое развитие личности;
- связь физической культуры с жизнью;
- оздоровительная направленность физического воспитания;
- непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха;
- постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
- цикличное построение занятий;
- возрастная адекватность направлений физического воспитания.

1.3. Результаты диагностики (сравнительные показатели).

Ориентировочные показатели развития движений у мальчиков и девочек
(по Г.П.Юрко и В.Г.Фролову)

№	Физические упражнения	Пол	6 лет	7 лет
1	Челночный бег 3x10 метров	мал.	8,0 – 7,4	7,2 – 6,8
		дев.	8,5 – 7,7	7,5 – 7,0
2	Прыжок в длину с места, см.	мал.	86,3-108,7	94,0-122,4
		дев.	77,6-99,6	80,0-123,0
3	Подъем туловища в сед (количество раз за 30сек)	мал.	10-12	12-14
		дев.	8-10	9-12
4	Наклон туловища вперед из	мал.	4-7	5-8

Средний процент изменения уровня									
----------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

Тренировочные занятия легкой атлетикой для детей подготовительной группы.

№	Содержание
1	Правила поведения и безопасности на занятиях легкой атлетикой. Диагностическое обследование.
2	Повороты, разновидность ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Диагностическое обследование.
3	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ. Специально беговые упражнения. Гимнастические упражнения. Обучение высокому старту.
4	Ходьба, разновидность ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Спец. бег. упр. Продолжение обучения бегу с высокого старта, выбегания из различных стартовых положений. Упр. на растягивание и эластичность мышц
5	Строевые упр. Медленный бег. ОРУ. Старты из положения «упор присев».
6	Ходьба, разновидность ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Закрепление умения реагировать на сигнал со старта из различных стартовых положений. Упр. на растягивание и эластичность мышц.
7	Строевые упр. Медленный бег. ОРУ. Совершенствование техники с высокого старта.
8	Ходьба, разновидность ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Спец. бег. упр. Совершенствование техники с высокого старта.
9	Медленный бег, разновидность бега. История развития прыжков в длину с места. Подводящие упр. к прыжкам в длину с места. Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса и спины.
10	Строевые упр. Медленный бег. ОРУ. Подводящие упр. для прыжков в длину. Упр. на растягивание и эластичность мышц.
11	Ходьба, разновидность ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Закрепление умения прыгать в длину с места, обращая внимание на отталкивание, приземление и вынос рук во время прыжка.
12	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ. Подводящие упр. для прыжка в длину с разбега. Закрепление умения прыгать в длину с разбега, обращая внимание на группировку в полете. Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса и спины.
13	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ. Подводящие упр. для прыжка в длину с разбега. Закрепление умения прыгать в длину с разбега, обращая внимание на отталкивание в конце разбега. Упражнение на растягивание и эластичность мышц.
14	Ходьба, разновидность ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Подводящие упр. для прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега в усложненных условиях.
15	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ. Соревнования в беге на дистанцию 5м с высокого старта, прыжки в длину с места. Часть детей соревнуются, остальные судят. Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса и спины.
16	Беседа о влиянии физических упр. для укрепления здоровья. Строевые упр. Медленный бег. ОРУ. Часть детей соревнуются, остальные судят.
17	Ходьба, разновидность ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Рассказ о беге на длинные и марафонские дистанции. Бег на выносливость: 2мин+1мин отдыха+2мин бега.
18	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ. Спец. бег. упр. Преодоление 2-х отрезков по 20-30м. Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса и спины.
19	Строевые упр. Медленный бег. ОРУ. Спец. бег. упр. Бег на выносливость: 3ми+1мин отдыха+2мин бега+1мин отдыха+1мин бега.
20	Ходьба, разновидности ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Спец. бег. упр. Медленный бег (3 отрезка по 350м). 10 кругов по залу.

21	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ. Спец. бег. упр. Бег на выносливость (500м).
22	Строевые упр. Медленный бег. ОРУ. Спец. бег. упр. Непрерывный бег в течение 8мин.
23	Ходьба, разновидности ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Круговая тренировка направлена на развитие выносливости.
24	Беседа о ЗОЖ. Медленный бег. ОРУ. Эстафеты. Упражнение для мышц брюшного пресса и спины.
25	Строевые упр. Медленный бег. ОРУ. Подводящие упр. для прыжков в высоту с бокового разбега способом «перешагивания».
26	Ходьба, разновидности ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Подводящие упражнение для прыжков в высоту. Обучение отдельным элементам прыжка.
27	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ. Подводящие упражнение для прыжков в высоту. Упражнение для мышц брюшного пресса и спины.
28	Строевые упр. Медленный бег. ОРУ. Подводящие упр. для прыжков в высоту. Соединение всех элементов прыжка в высоту способом «перешагивания».
29	Ходьба, разновидности ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Закрепление умения прыгать в высоту способом «перешагивания». Подводящие упр. для прыжков в высоту. Упр. для мышц брюшного пресса и спины.
30	Ходьба, разновидности ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Подводящие упр. для прыжков в высоту. Совершенствование прыжка в высоту в игровых ситуациях.
31	Строевые упр. Медленный бег. ОРУ. Соревнования в беге на выносливость (8мин) и по прыжкам в высоту способом «перешагивания» Часть детей соревнуются, остальные судят. Упражнение на растягивание и эластичность мышц.
32	Ходьба, разновидности ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Соревнования в беге на выносливость (8мин) и по прыжкам в высоту способом «перешагивания» Часть детей соревнуются, остальные судят. Упражнение на растягивание и эластичность мышц.

**Примерный план-график распределения программного материала для
подготовительной группы.**

Ходьба

Основные двигательные действия	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
на пятках	+	+	+	+	+	+	+	+
на носках	+	+	+	+	+	+	+	+
приставным шагом						+	+	
скрестный шаг						+	+	
гусиный шаг	+						+	
в полуприседе		+		+				
на высоких четвереньках			+		+	+		
высоко поднимая колено		+		+				
широкий шаг		+		+			+	
выпады		+				+	+	
спиной вперед	+		+		+			+
на внешней стороне стопы	+	+	+	+	+	+	+	+
змейкой			+				+	+
с закрытыми глазами	+				+			+
с задержкой на носке		+	+					

Бег

Основные двигательные действия	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
медленный бег	+	+	+	+	+	+	+	+
с высоким подниманием бедра	+	+	+				+	
с захлестом голени	+	+				+	+	
боковой галоп				+				+
с прямыми ногами				+	+			+
трусцой	+	+	+	+	+	+	+	+
с ускорением	+	+	+	+	+	+	+	+
на выносливость					+			+
на месте	+		+			+		
скрестный шаг				+			+	+
с препятствием			+				+	+
с барьерами						+		+
на носках				+				+
широкий шаг		+			+			+
прыжками		+		+		+	+	
челночный	+	+						+
в переменном темпе						+	+	
бег из разных стартовых положений	+		+					+

Прыжки

Основные двигательные действия	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
На двух ногах вверх	+				+			
На двух ногах с продвижением вперед		+				+		
многоскоки		+				+	+	
Скачки на правой и левой ноге	+			+				
подскоки	+	+	+	+	+	+	+	+
Из приседа вперед		+			+			+
в длину с места		+						+
в длину с разбега		+						+
в высоту с места				+				+
В высоту с разбега, со сгибанием ног				+				+
подпрыгивание		+		+		+		
Прыжок вверх с места				+		+		
В глубину (спрыгивание)			+				+	
На двух ногах на месте с поворотом кругом			+					+
Выпрыгивание вверх из глубокого приседа					+			+
Впрыгивание на				+			+	

возвышение								
В высоту с бокового разбега способом «перешагивания»				+				+

Метание

Основные двигательные действия	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
В горизонтальную цель	+					+		
В вертикальную цель		+					+	
Вдаль			+					+
В движущуюся цель				+			+	
Вверх					+			+

2.3. Методические материалы

Формы, методы, средства реализации Программы

Формы организации двигательной деятельности кружка:

- групповые учебно-тренировочные занятия - предполагают усвоение детьми нового материала, отработку основных видов движений;
- контрольно-проверочные занятия, которые позволяют определить эффективность процесса подготовки;
- соревнования позволяют в игровой форме определить уровень спортивных достижений детей;
- групповые, подгрупповые и индивидуальные упражнения.

Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

Основными методами и приемами организации учебно-воспитательного процесса являются:

- методы развития силы;
- метод повторных усилий;
- метод развития динамической силы;
- метод изометрических усилий (характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме, когда при выполнении упражнений сила прикладывается к неподвижному предмету, и длина мышц не изменяется) и др.;
- методы развития быстроты движений;
- игровой метод;
- метод облегченных внешних усилий (уменьшение дистанции, высоты и т.д.);
- метод многократного повторения скоростных упражнений с предельной интенсивностью, соревновательный метод и др.;
- методы развития выносливости;
- интервальный метод (разновидность повторного метода), т.е. дозированное повторное выполнение упражнений относительно небольшой интенсивности и продолжительности со строго определенным временем отдыха, где интервалом отдыха служит обычно ходьба либо медленный бег;
- метод игры скоростей (заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения) и др.;
- методы развития гибкости;
- метод многократного растягивания;
- методы развития ловкости;

- повторный и игровой методы;
- соревновательный метод и др.;
- показ, объяснение, повторение;
- пошаговая устная инструкция к выполнению упражнений;
- рассматривание иллюстративного материала;
- просмотр тематических презентаций;
- музыкальное сопровождение.

При этом в работе с детьми старшего дошкольного возраста ведущими являются методы и приемы прямого обучения, а также методы и приемы, направленные на формирование двигательных качеств (строго дозированные упражнения, повторение их через определенные интервалы времени, увеличение интенсивности движений и др.)

2.4. Особенности взаимодействия с семьями воспитанников

Основные цели и задачи взаимодействия МДОУ с семьями воспитанников:

- Изучить семьи воспитанников, интересы, мнения и запросы родителей.
- Способствовать привлечению родителей к активному участию в деятельности ДОО.
- Изучать и транслировать положительный семейный опыт воспитания и развития детей.
- Способствовать просвещению родителей в области педагогики и детской психологии.

Взаимодействие с семьями воспитанников в процессе физкультурно-оздоровительной работы включает:

1. **Информационно- аналитический блок.** Изучение семей, их трудностей и запросов. Выявление готовности семьи сотрудничать с дошкольным учреждением (анкетирование).
2. **Аналитический блок.** Анализ анкет и опросов родителей, а также результатов диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития.
3. **Практический блок.** Ознакомление родителей с программой кружка «Спортивные ребятки». Организация продуктивного общения всех участников образовательного пространства, т.е. обмен мыслями, идеями и чувствами.

Формы взаимодействия с родителями по укреплению и сохранению здоровья детей, повышению их физических качеств:

- родительские собрания;
- информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации;
- «открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале;
- физкультурные досуги и соревнования с участием родителей.

2.5. Критерии и формы оценки качества знаний

Оценка результатов по усвоению дополнительной образовательной программы проводится два раза в год (сентябрь– вводная диагностика) с целью выявления стартовых условий, проблем развития и достижений детей, итоговая диагностика с целью оценки степени решения поставленных задач проводится в мае.

2.6. Механизм оценки результатов освоения программы

- Наблюдение выполнение контрольных упражнений
- Беседы с детьми
- Тестирование (диагностические тесты подбираются с учётом: развития основных физических качеств; способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности).
- Анализ полученных данных.
- Беседы с родителями.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

- Мониторинг достижения детьми планируемых результатов.
- Открытый показ организованной деятельности по дополнительному образованию для педагогов.
- Участие в методических объединениях и мероприятиях различного уровня.

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

Организационно-педагогические условия реализации Программы.

3.1. Расписание занятия

Наименование	День недели	Количество занятий в неделю	Количество занятий в месяц	Количество занятий в год
Кружок «Спортивные ребята»	среда	1	4	32

3.2. Рекомендации, необходимые для проведения кружковой деятельности.

Тренировочные занятия проводятся 1 раза в неделю в спортивном зале образовательного учреждения. Всего предполагается 32 занятия в учебном году (с октября по май). Продолжительность занятия: 30 мин – подготовительная группа. Численность группы 18 чел. Для определения результатов работы кружка «Спортивные ребята» в начале и в конце учебного года проводятся контрольные испытания в виде соревнований и зачетов. В марте месяце МАДОУ «Чебурашка» принимает участие в спортивно - оздоровительных играх «Губернаторские состязания», где воспитанники кружка «Спортивные ребята» покажут свою физическую подготовленность и усвоение данной Программы.

Образовательная деятельность рассчитана на один год для детей 6-7 лет.

3.3. Материально-технические условия.

Занятия легкой атлетикой, это, пожалуй, самые экономичные с финансовой стороны, но тем не менее, материально-техническая база соответствует санитарным нормам, педагогическим требованиям, современному уровню образования. Также ведется активная работа по приобретению сертифицированного спортивного оборудования. Оборудование, инвентарь соответствует по устройству, размерам, весу, возрасту детей и их подготовленности.

Кадровое обеспечение. Программа реализуется педагогическими работниками в должности инструктора по физической культуре.

3.4. Организация развивающей предметно-пространственной среды

Вид помещения	Основное предназначение	Оснащение
---------------	-------------------------	-----------

Список детей, посещающих кружок «Спортивные ребята»
на 2022-2023 учебный год

	<i>Мальчики</i>		<i>Девочки</i>
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
8.		8.	

**Тематический план
реализации рабочей программы кружка за 2022-2023 учебный год.**

Месяц	№ п/п	Тема занятия	Содержание занятия	Планируемая дата реализации	Фактическая дата реализации
октябрь	1.	«Диагностика»	Правила поведения и безопасности на занятиях легкой атлетикой. Диагностическое обследование.	05.10.19	
	2.	«Разновидность ходьбы»	Повороты, разновидность ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Диагностическое обследование.	12.10.19	
	3.	Высокий старт	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ. Специально беговые упражнения. Гимнастические упражнения. Обучение высокому старту.	19.10.19	
	4.	Высокий старт	Ходьба, разновидность ходьбы. Медл. бег. ОРУ. Спец. бег. упр. Продолжение обучения бегу с высокого старта, выбегания из различных стартовых положений. Упр. на растягивание и эластичность мышц	26.10.19	
ноябрь	5.	Старты из различных положений	Строевые упр. Медл. бег. ОРУ. Старты из положения «упор присев».	02.11.19	
	6.	ОРУ на гибкость	Ходьба, разновидность ходьбы. Медл. бег. ОРУ. Закрепление умения реагировать на сигнал со старта из различных стартовых положений. Упр. на растягивание и эластичность мышц.	09.11.19	
	7.	Совершенствование высокого старта	Строевые упр. Медл. бег. ОРУ. Совершенствование техники с высокого старта.	16.11.19	
	8.	ОРУ на быстроту	Ходьба, разновидность ходьбы. Медл. бег. ОРУ. Спец. бег. упр. Совершенствование техники с высокого старта.	23.11.19	
	9.	Развитие выносливости	Медленный бег, разновидность бега. История развития прыжков в длину с места. Подводящие упр. к прыжкам в длину с места. Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса и спины.	30.11.19	

декабрь	10.	Прыжок в длину с места	Строевые упр. Медл. бег. ОРУ. Подводящие упр. для прыжков в длину. Упр. на растягивание и эластичность мышц.	07.12.19	
	11.	Прыжок в длину с места	Ходьба, разновидность ходьбы. Медл.бег. ОРУ. Закрепление умения прыгать в длину с места, обращая внимание на отталкивание, приземление и вынос рук во время прыжка.	14.12.19	
	12.	Развитие выносливости	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ. Подводящие упр. для прыжка в длину с разбега. Закрепление умения прыгать в длину с разбега, обращая внимание на группировку в полете. Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса и спины.	21.12.19	
январь	13.	Прыжок в длину с разбега, развитие гибкости	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ. Подводящие упр. для прыжка в длину с разбега. Закрепление умения прыгать в длину с разбега, обращая внимание на отталкивание в конце разбега. Упр.на растягивание и эластичность мышц.	28.12.19	
	14.	Развитие скоростно-силовых качеств	Ходьба, разновидность ходьбы. Медл.бег. ОРУ. Подводящие упр. для прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега в усложненных условиях.	11.01.20	
	15.	Тренировочное – соревновательное занятие	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ. Соревнования в беге на дистанцию 5м с высокого старта, прыжки в длину с места. Часть детей соревнуются, остальные судят. Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса и спины.	18.01.20	
	16.	Тренировочное – соревновательное занятие	Беседа о влиянии физических упр. для укрепления здоровья. Строевые упр. Медл. бег. ОРУ. Часть детей соревнуются, остальные судят.	25.01.20	
февраль	17.	Развитие выносливости, быстроты	Ходьба, разновидность ходьбы. Медл. бег. ОРУ. Рассказ о беге на длинные и марафонские дистанции. Бег на выносливость: 2мин+1мин отдыха+2мин бега.	01.02.20	
	18.	Развитие скоростно-силовых качеств	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ. Спец. бег. упр. Преодоление 2-х отрезков по 20-30м. Выполнение упражнений для мышц брюшного пресса и спины.	08.02.20	

	19.	Развитие выносливости, быстроты	Строевые упр. Медленный бег. ОРУ. Спец. бег. упр. Бег на выносливость: 3ми+1мин отдыха+2мин бега+1мин отдыха+1мин бега.	15.02.20	
	20.	Развитие гибкости	Ходьба, разновидности ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Спец. бег. упр. Медленный бег (3 отрезка по 350м). 10 кругов по залу.	22.02.20	
март	21.	Развитие гибкости	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ. Спец. бег. упр. Бег на выносливость (500м).	01.03.20	
	22.	Развитие выносливости, быстроты	Строевые упр. Медленный бег. ОРУ. Спец. бег. упр. Непрерывный бег в течение 8мин.	08.03.20	
	23.	Круговая тренировка	Ходьба, разновидности ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Круговая тренировка направлена на развитие выносливости.	15.03.20	
	24.	Эстафеты	Беседа о ЗОЖ. Медленный бег. ОРУ. Эстафеты. Упр.для мышц брюшного пресса и спины.	22.03.20	
апрель	25.	Развитие скоростно-силовых качеств	Строевые упр. Медленный бег. ОРУ. Подводящие упр. для прыжков в высоту с бокового разбега способом «перешагивания».	29.03.20	
	26.	Развитие скоростно-силовых качеств	Ходьба, разновидности ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Подводящие упр.для прыжков в высоту. Обучение отдельным элементам прыжка.	05.04.20	
	27.	Прыжки из различных исходных положений	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ. Подводящие упр.для прыжков в высоту. Упр.для мышц брюшного пресса и спины.	12.04.20	
	28.	Прыжок в высоту способом «перешагивания»	Строевые упр. Медленный бег. ОРУ. Подводящие упр. для прыжков в высоту. Соединение всех элементов прыжка в высоту способом «перешагивания».	19.04.20	
май	29.	Развитие выносливости, силовых качеств	Ходьба, разновидности ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Закрепление умения прыгать в высоту способом «перешагивания». Подводящие упр. для прыжков в высоту. Упр. для мышц брюшного пресса и спины.	26.04.20	

30.	Игры с использованием бега, прыжков	Ходьба, разновидности ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Подводящие упр. для прыжков в высоту. Совершенствование прыжка в высоту в игровых ситуациях.	10.05.20	
31.	Тренировочное – соревновательное занятие	Строевые упр. Медленный бег. ОРУ. Соревнования в беге на выносливость (8мин) и по прыжкам в высоту способом «перешагивания» Часть детей соревнуются, остальные судят. Упр.на растягивание и эластичность мышц.	17.05.20	
32.	Тренировочно – соревновательное занятие	Ходьба, разновидности ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Соревнования в беге на выносливость (8мин) и по прыжкам в высоту способом «перешагивания» Часть детей соревнуются, остальные судят. Упр.на растягивание и эластичность мышц.	24.05.20	

Приложение 3

**ВЕДОМОСТЬ УЧЕТА
ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения
города Когалыма «Чебурашка» за 2022-2023 учебный год
(кружок «Спортивные ребятки»)**

№	Код ребенка	ОКТЯБРЬ					НОЯБРЬ					ДЕКАБРЬ					ЯНВАРЬ					ФЕВРАЛЬ					МАРТ					АПРЕЛЬ					МАЙ				
1.																																									
2.																																									
3.																																									
4.																																									
5.																																									
6.																																									
7.																																									
8.																																									
9.																																									
10.																																									
11.																																									
12.																																									
13.																																									
14.																																									
15.																																									
16.																																									

расшифровка подписи

_____ / _____

подпись
