

Принято  
на заседании педагогического совета  
Протокол от 03.08.2021г № 1

Утверждена:  
приказом по МДОУ центру  
развития ребенка -  
детскому саду № 14  
от 03.08.2021г. № 29 -д



Заведующий *Т.А. Кузенкова* Т.А. Кузенкова

Согласовано  
с Советом родителей  
председатель Совета родителей

*О.А. Синякова*  
О.А. Синякова

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
по спортивному и физическому развитию  
«Крепкий орешек»  
муниципального дошкольного образовательного учреждения  
центра развития ребенка – детского сада №14**

Руководитель кружка:  
Инструктор по физ-ре  
Борисова Е.А

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

- 1.1. Пояснительная записка.
- 1.2. Планируемые результаты освоения Программы

### 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

- 2.1. Примерный план-график распределения программного материала для старшей группы.
- 2.2. Примерный план-график распределения программного материала для подготовительной группы.
- 2.3. Тренировочные занятия легкой атлетикой для детей старшей группы.
- 2.4. Тренировочные занятия легкой атлетикой для детей подготовительной группы.
- 2.5. Структура программы
- 2.6. Взаимодействие с родителями
- 2.7. Ожидаемый итоговый результат освоения программы

### 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

- 3.1. Рекомендации, необходимые для проведения кружковой деятельности
- 3.2. Материально-технические условия.
- 3.3. Литература

## 1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

### 1.1. Пояснительная записка.

*«Если хочешь быть сильным – бегай,  
хочешь быть красивым – бегай,  
хочешь быть умным – бегай»*

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 предлагаемой системы работы заключается в разрешении противоречия, которое заключается в том, что, с одной стороны, благодаря занятиям легкой атлетикой ребенок может успешно овладеть навыками ходьбы, бега, прыжков, метания преодоления препятствий, необходимых ему в повседневной жизни, у него развиваются ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений. С другой стороны, в традиционных методиках физического развития дошкольника даже не употребляется термин легкая атлетика, тем более, не планируется такая работа в данном направлении. В соответствии с этим на базе нашего детского сада сделана попытка создания системы секционных занятий легкой атлетикой, направленных на всестороннее физическое развитие детей.

Цель программы - выявление тех механизмов и методов, с помощью которых можно организовать физическое воспитание таким образом, чтобы оно обеспечивало ребенку гармоничное развитие, укрепления здоровья и повышения его уровня, приобщение детей к физической культуре.

В ходе нашей работы решаются следующие задачи:

Оздоровительные:

- Охранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей.
- Создавать условия для реализации потребности детей в двигательной активности.
- Обогащать двигательный опыт детей за счёт разнообразных движений легкой атлетики.
- Формировать стойкую привычку к систематическим занятиям.
- Развивать физические качества (быстроты, силы, выносливости, ловкости).
- Формировать правильную осанку и укреплять все группы мышц.

Образовательные:

- Знакомить дошкольников с историей возникновения и развития легкой атлетики.

Воспитательные:

- Формировать потребности в здоровом образе жизни.
- Воспитывать положительные черты характера.
- Воспитывать чувство уверенности в себе.

Принципы и подходы к формированию 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:

- Принцип индивидуальности.
- Принцип доступности.
- Принцип систематичности.
- Принцип активности, самостоятельности, творчества.
- Принцип последовательности.
- Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
- Принцип научности.

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;
- Циклическое построение занятий;
- Возрастная адекватность направлений физического воспитания.

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.

Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных организаций режима работы дошкольных организациях (Постановление от 1 августа 2013 года «Об утверждении СанПин 2.4.1.3049-13»).

.Характеристики особенностей развития детей старшей и подготовительной возрастной группы.

К 5-6 летнему возрасту дети достаточно выносливы, их действия становятся более точными, осмысленными, целенаправленными.

В старшем дошкольном возрасте дети способны выполнять более сложные упражнения, чем ранее. Позвоночник в этом возрастном периоде почти сформирован, но

податлив и поэтому следует внимательно следить за осанкой детей. Активное развитие функции равновесия способствует более успешному освоению техники различных видов легкой атлетики. Дети легче усваивают смену ритма и темпа движений, более уверенно осваивают комбинации движений. Появляется самооценка личной деятельности.

В работе с детьми этого возраста ставятся новые задачи: четко принимать различные исходные положения, увеличивать амплитуду движений, более четко выполнять отдельные элементы движений, точно выдерживать ритм и темп при выполнении упражнений, выполнять самостоятельно освоенные ранее упражнения.

Повышаются требования к точности движений. Их согласованию между собой. В этой возрастной группе оптимальное повторение каждого упражнения при проведении общеразвивающих упражнений 8-10 раз, в прыжковых упражнениях 16-20 раз.

Длительность пауз между выполнением основных движений в процессе занятия составляет 30-40 сек. после упражнений средней и низкой интенсивности и 1,5-2 мин. после упражнений высокой интенсивности.

Необходимо на доступном для детей этого возраста уровне познакомить детей с разными видами дыхания при различной двигательной деятельности. Особенно важно научить детей правильному ритмичному дыханию при длительном беге с целью развития выносливости.

К 6-7 годам структурно-функциональное развитие мозга детей все больше приближается ко взрослому. Дети легче осваивают новые движения, для их формирования требуется меньше повторений. Однако освоение новых навыков дается детям этого возраста при большем напряжении, поэтому их разучивание необходимо сочетать с уже известными. Становятся новые задачи: чаще проводить упражнения на выносливость, ускоряются темп и ритм выполнения упражнений, увеличивается амплитуда движений в упражнениях для ног и туловища. Многие упражнения проводятся в парах и подгруппах. Увеличивается продолжительность и моторная плотность занятия. Оптимально необходимое число повторений каждого упражнения при выполнении общеразвивающих упражнений 10-12 раз, в прыжковых упражнениях – 20-24 раза в оптимальном для данного возраста темпе. Важным является реализация принципа всестороннего развития личности ребенка, что обуславливает разностороннее влияние на различные сферы его двигательной функции, включая развитие всех двигательных качеств.

Необходимо также учитывать влияние «положительного переноса». Например, выполнение прыжков в длину и высоту с разбега влияет на развитие быстроты, силы и ловкости, бег в различных подвижных играх – на развитие быстроты. Силы, ловкости (особенно при беге в различных направлениях) и скоростной выносливости. При этом оптимальные показатели в любом из двигательных качеств могут быть достигнуты лишь при определенном уровне развития остальных качеств.

В этом возрастном периоде необходимо в полном объеме требовать от детей правильного дыхания при различных двигательных действиях.

Перечисленные обстоятельства создают предпосылки для освоения упражнений, формирования двигательных навыков и умений, обеспечивающих успешные занятия в спортивных секциях и кружках.

## 1.2 Планируемые результаты освоения Программы

Среднестатистические показатели и стандартные отклонения двигательной подготовленности детей 5-7 лет Тульского региона  
( по Завьялову С.И., Панфилову О.П.)

Возраст		5	5,5	6	6,5	7
Бег 10 м с ходу, сек	м	2,7 ±0,4	2,6 ±0,3	2,5 ±0,3	2,4 ±0,3	2,3 ±0,2
	д	2,9 ±0,4	2,7 ±0,4	2,6 ±0,3	2,5 ±0,3	2,4 ±0,3
Челночный бег 3*10м, сек	м	12,8 ±1,3	12,1 ±1,1	11,5 ±0,9	11,3 ±1,1	10,8 ±0,9
	д	13,0 ±1,1	12,2 ±1,1	11,8 ±1,0	11,4 ±1,0	10,8 ±0,9
Прыжок в длину с места, см	м	97 ±17	104 ±15	111 ±15	118 ±16	126 ±16
	д	88 ±17	99 ±16	105 ±15	112 ±15	115 ±14
	д	53,2 ±5,1	52,9 ±5,2	53,8 ±5,2	54,2 ±5,7	55,3 ±5,4

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

Физические упражнения		5 лет	6 лет	7 лет
Бег на 30 м со старта, сек	м	9,2-7,9	8,4-7,6	8,0-7,4
	д	9,8-8,3	8,9-7,7	8,7-7,3
Прыжок в длину с места, см	м	82,1-102,4	86,3-108,7	94,0-122,4
	д	66,0-94,0	77,6-99,6	80,0-123,0
Бег на выносливость, м/с		90м 30,6-25,0	120м 35,7-29,2	150м 41,2-33,6

Результаты диагностики (сравнительные показатели)

Основные двигат. действия	Низкий уровень			Средний уровень			Высокий уровень		
	Октяб	Май	Изменения	Октяб	Май	Изменения	Октяб	Май	Изменения
Бег на 30м									
Бег на 90м									
Бег на 120м									
Прыжок в длину с места									
Бросок набивного мяча весом 1 кг									
Подъём тулов. в с ед. ( кол. раз за 30 сек)									
Средний процент изм. уровня									

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

### 2.1. Примерный план-график распределения программного материала для старшей группы.

#### Ходьба

Основные действия	Октяб.	Нояб.	Декаб.	Январь	Февр.	Март	Апрель	Май
На пятках	+	+	+	+	+	+	+	+
На носках	+	+	+	+	+	+	+	+
Приставным шагом						+	+	
Скрестным шагом						+	+	
Гусиным шагом	+					+		
В полуприседе		+		+				
На высоких четвереньках			+		+	+		
Высоко поднимая колено		+		+				
Широким шагом		+		+			+	
Перекат с пятки на носок		+	+	+				
Выпадами		+				+	+	
Спиной вперед	+		+		+			+
На внешней стороне стопы	+	+	+	+	+	+	+	+
Змейкой			+				+	+
С закрытыми глазами	+				+			+
С задержкой на носке		+	+					
Приставным шагом с приседанием			+				+	

#### Бег

Основные действия	Октяб.	Нояб.	Декаб.	Январь	Февр.	Март	Апрель	Май
Медленный бег	+	+	+	+	+	+	+	+
С высоким подниманием бедра		+		+				
С захлестом голени	+		+	+				+
Боковым галопом				+				
С прямыми ногами	+	+					+	
Трусцой	+				+			
С ускорением	+	+	+	+	+	+	+	+
На выносливость					+	+		
На месте			+			+		

Скрестным шагом							+	+
С препятств. и					+	+		
С барьерами						+		
На носках			+					+
Широким шагом		+		+		+		
Прыжками		+		+		+		
Челночный	+	+						+
В переменном темпе					+	+		
Бег из разных стартовых положений	+		+					

### Прыжки

Основные действия	Октяб.	Нояб.	Декаб.	Январь	Февр.	Март	Апрель	Май
На двух ногах	+				+			
На двух ногах с продвиж. 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 с места вверх				+				+
В глубину (спрыгивание)						+	+	

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

### Ходьба

Основные действия	Октяб.	Ноябрь	Декаб.	Январь	Февр.	Март	Апрель	Май
На пятках	+	+	+	+	+	+	+	+
На носках	+	+	+	+	+	+	+	+
Приставным шагом						+	+	
Скрестным шагом						+	+	
Гусиным шагом	+					+		
В полуприседе		+		+				
На высоких четвереньках			+		+	+		

Высоко поднимая колено		+		+				
Широким шагом		+		+			+	
Пережат с пятки на носок		+	+	+				
Выпадами		+				+	+	
Спиной вперед	+		+		+			+
На внешней стороне стопы	+	+	+	+	+	+	+	+
Змейкой			+				+	+
С закрытыми глазами	+				+			+
С задержкой на носке		+	+					
Приставным шагом с приседанием			+				+	

### Бег

Основные действия	Октяб.	Ноябрь	Декаб.	Январь	Февр.	Март	Апрель	Май
Медленный бег	+	+	+	+	+	+	+	+
С высоким подниманием бедра	+	+	+				+	
С захлестом голени	+	+				+	+	
Боковым галопом				+				+
С прямыми ногами				+	+			+
Трусцой	+	+	+	+	+	+	+	+
С ускорением	+	+	+	+	+	+	+	+
На выносливость					+			+
На месте	+		+			+		
Скрестным шагом				+			+	+
С препятствиями			+				+	+
С барьерами						+		+
На носках				+				+
Широким шагом		+			+			
Прыжками		+		+		+	+	
Челночный	+	+						+
В переменном темпе						+	+	
Бег из разных стартовых положений	+		+					+

### Прыжки

Основные действия	Октяб.	Ноябрь	Декаб.	Январь	Февр.	Март	Апрель	Май
На двух ногах	+				+			
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 с места вверх				+		+		
В глубину (спрыгивание)				+			+	
На двух ногах на месте с поворотом кругом				+				+
Выпрыгивание на возвышение					+		+	
В высоту с бокового разбега способом «перешагивания»					+			+

### 2.3. Тренировочные занятия легкой атлетикой для детей старшей группы

№ п/п	месяц	Содержание
1.	октябрь	Правила поведения и безопасности на занятия легкой атлетикой. Диагностическое обследование. Дать представление о правильной осанке. Малоподвижная игра «Трава, кусты деревья»»
2.		Повороты, разновидность ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Диагностическое обследование. Упр. на релаксацию. <i>Консультация для родителей «С чего начать родителям»</i>
3.		Медленный бег, разновидность бега. ОРУ. Специально-беговые упражнения. Гимнастические упражнения. Подвижная игра «Догони свою пару»
4.		Ходьба, разновидность ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Спец.беговые упражнения. Обучение бегу с высокого старта. Реакция на сигнал. Упражнения для мышц спины и брюшного пресса. Подвижная игра «Сокол и голуби»
5.	ноябрь	Строевые упражнения. Медленный бег. ОРУ. Продолжать обучение технике бега с выс. старта, следить за правильностью постановки ноги на старт Малоподвижная игра «Стой!»
6.		Ходьба, разновидность ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Закрепление умения реагировать на сигнал со старта, следить за правильностью постановки ноги на старт. Подвижная игра «Стой!» <i>Консультация для родителей «Что такое нарушение опорно-</i>

		<i>двигательного аппарата»</i>
7.		Строевые упр. Медл.бег. ОРУ. Закрепление умения выбегать с высокого старта в первые 3 шага. Подвижная игра «Мы веселые ребята»
8.		Ходьба, разновидность ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Спец.беговые упр. Совершенствование техники бега с выс.старта в эстафетах. Упр. на релаксацию. <i>Консультация для родителей«С чего начать родителям»</i>
9.	декабрь	Медл.бег. Разновидность бега. ОРУ. История развития прыжков в длину. Изучение подводящих упражнений к прыжкам в длину с места. Выполнение упр.для мышц брюшного пресса и спины. Подвижная игра «Мышеловка»
10.		Строевые упр. Медл.бег. ОРУ. Обучение технике прыжка в длину с места. Упр.на растягивание и эластичность всех мышц. Малоподвижная игра «Береги руки!» <i>Оформление папки-передвижки «Советы родителям»</i>
11.		Ходьба. Разновидность ходьбы. Медл.бег. ОРУ. Закрепление умения прыгать в длину с места, обращать внимание на отталкивание, приземление и вынос рук во время прыжка. Подвижная игра «Караси и щука»
12.		Медл.бег. Разновидность бега. ОРУ. Совершенствование прыжка в длину с места. Упр.для мышц брюшного пресса и мышц спины. Упр. на релаксацию.
13.		Строевые упр. Медл.бег. ОРУ. Обучение прыжка в длину с разбега. Упр.на растягивание и эластичность мышц. Подвижная игра «Удочка»
14.		Ходьба, разновидность ходьбы. Медл.бег. ОРУ. Подводящие упр.для прыжков в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с разбега. Упр. на релаксацию.
15.	январь	Медл.бег. Разновидность бега. ОРУ. Подводящие упр.для прыжков в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с разбега, перепрыгивая через препятствия. Упр.для мышц брюшного пресса и спины. Малоподвижная игра « Кто ушел?»
16.		Беседа о влиянии физических упр. на укрепление здоровья. Строевые упр. Медл.бег. ОРУ. Круговая тренировка с элементами прыжков. Упр.на растягивание и эластичность мышц. Подвижная игра «Не оставайся на земле» <i>Предложить родителям обратить внимание на позу ребенка когда он сидит и при ходьбе .</i>
17.	февраль	Ходьба, разновидность ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Рассказ о беге на длинные и марафонские дистанции. Бег на выносливость 2мин. Подвижная игра «Перелет птиц» <i>Провести с родителями анкетирование по определению привычной позы для ребенка.</i>
18.		. Медл.бег. Разновидность бега. ОРУ. Спец.бег.упр. Преодоление 2-х отрезков по 100м. упр для мышц брюшного пресса и спины. Малоподвижная игра «Фигуры»
19.		Строевые упр. Медл.бег. ОРУ. Медл.бег отрезков 3по200м. Упр.на растягивание и эластичность мышц Упр. на релаксацию.
20.		Ходьба, разновидность ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Непрерывный бег 2-х отрезков по 2мин.Подвижная игра «Волк во рву»
21.	март	Медленный бег. Разновидность бега. ОРУ. Непрерывный бег: 2мин+1мин отдыха+1мин бега+1мин отдыха+2мин бега. Упр.для мышц брюшного пресса и спины.
22.		Строевые упр. Медл.бег. ОРУ. Спец.бег.упр. Непрерывный бег 5мин.

		Упр.на растягивание и эластичность мышц. Подвижная игра «Бездомный заяц» <i>Работа с родителями - оформление фотовыставки работы кружка</i>
23.		Ходьба, разновидность ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Круговая тренировка направлена на совершенствование выносливости. Упр. на релаксацию.
24.		Медленный бег. Разновидность бега. ОРУ. Эстафеты. Упр.для мышц брюшного пресса и спины. Малоподвижная игра «Бездомный заяц»
25.	апрель	Строевые упр. Медл.бег. ОРУ. Рассказ об истории возникновения прыжков в высоту с разбега. Изучение подводящих упр.для прыжков в высоту. Упр.на растягивание и эластичность мышц. Подвижная игра «Караси и щука» <i>Дни открытых дверей. Просмотр занятий по ФИЗО и кружка «Крепкий орешек»</i>
26.		Ходьба, разновидность ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Выполнение подводящих упражнений для прыжков в высоту с разбега. Обучение прыжкам в высоту с разбега способом «согнув ноги». Упр. на релаксацию.
27.		Медленный бег. Разновидность бега. ОРУ. Продолжение обучения прыжкам в высоту с разбега способом «согнув ноги». Упр.для мышц брюшного пресса и спины. Подвижная игра «Медведи и пчелы»
28.		Ходьба, разновидность ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Выполнение подводящих упражнений для прыжков в высоту с разбега. Закрепление умения прыгать в игровых упр. Упр.на растягивание и эластичность мышц. Малоподвижная игра «Почта»
29.	май	Ходьба, разновидность ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Закрепление умения прыгать в высоту , обращая внимание на разбег. Выполнение подводящих упр. для прыжков в высоту с разбега. Подвижная игра по выбору детей
30.		Медленный бег. Разновидность бега. ОРУ. Выполнение подводящих упр. для прыжков в высоту с разбега. Совершенствование прыжка в высоту с различными усложнениями. Диагностическое обследование.
31.		Строевые упр. Медл.бег. ОРУ. Круговая тренировка направлена на совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «согнув ноги». Диагностическое обследование.
32.		Ходьба, разновидность ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Эстафеты. <i>Ознакомление родителей с результатами освоения программы.</i>

#### 2.4.Тренировочные занятия легкой атлетикой для детей подготовительной группы

№ п/п	месяц	Содержание
1.	октябрь	Правила поведения и безопасности на занятиях легкой атлетикой. Диагностическое обследование. Подвижная игра «Мы веселые ребята»
2.		Повороты, разновидность ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Диагностическое обследование. Упр. на релаксацию.
3.		Медленный бег, разновидность бега. ОРУ. Специально-беговые упражнения. Гимнастические упражнения. Обучение низкому старту. Подвижная игра «Мышеловка» <i>Консультация для родителей «С чего начать родителям»</i>
4.		Ходьба, разновидность ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Спец.беговые упражнения. Продолжение обучения бегу с низкого старта, выбегания из различных стартовых положений. Упр. на растягивание и эластичность

		мышц. Малоподвижная игра «Фигуры»
5.	ноябрь	Строевые упражнения. Медленный бег ОРУ Старты из положения «упор присев» Упр. на релаксацию.
6.		Ходьба, разновидность ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Закрепление умения реагировать на сигнал со старта, из различных стартовых положений. Упр. на растягивание и эластичность мышц. Подвижная игра «Птички и клетка» <i>Консультация для родителей «Что такое нарушение опорно-двигательного аппарата»</i>
7.		Строевые упр. Медл.бег. ОРУ. Совершенствование техники с низкого старта. Малоподвижная игра «Птичка и клетка»
8.		Ходьба, разновидность ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Спец.беговые упр. Совершенствование техники бега с низкого старта в эстафетах. Подвижная игра «Ловишки парами»
9.	декабрь	Медл.бег, разновидность бега. История развития прыжков длину с места. Подводящие упр. к прыжкам в длину с места. Выполнение упр. для мышц брюшного пресса и спины. Подвижная игра «Охотники и зайцы»
10.		Строевые упр. Медл.бег. ОРУ. Подводящие упр. для прыжков в длину . Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Упр. на растягивание и эластичность мышц. Упр. на релаксацию.
11.		Ходьба. Разновидность ходьбы. Медл.бег. ОРУ. Закрепление умения прыгать в длину с разбега, обращать внимание на отталкивание, приземление и вынос рук во время прыжка Подвижная игра «Удочка»
12.		Медл.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 упр. для мышц брюшного пресса и спины. Малоподвижная игра «Удочка» <i>Оформление папки-передвижки «Советы родителям»</i>
13.	январь	Медл.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. Подвижная игра «Стой!»
14.		Ходьба, разновидность ходьбы. Медл.бег. ОРУ. Подводящие упр. для прыжков в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега в усложненных условиях. Упр. на релаксацию.
15.		Медл.бег. Разновидность бега. ОРУ. Соревнования в беге на дистанцию 5м с низкого старта, прыжки в длину с разбега. Часть детей соревнуются, остальные судят. Выполнение упр. для мышц брюшного пресса и спины. Подвижная игра «не попадись»
16.		Беседа о влиянии физических упр. на укрепление здоровья. Строевые упр. Медл.бег. ОРУ. Эстафета с элементами прыжков. Часть детей соревнуются, остальные судят. Малоподвижная игра «Пять имен» <i>Предложить родителям обратить внимание на позу ребенка когда он сидит и при ходьбе.</i>
17.	февраль	Ходьба, разновидность ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Рассказ о беге на длинные и марафонские дистанции. Бег на выносливость: 2 мин + 1 мин отдыха+2мин. бега.) Малоподвижная игра «Шел король по лесу» <i>Провести с родителями анкетирование по определению привычной позы для ребенка.</i>
18.		. Медл.бег. Разновидность бега. ОРУ. Спец.бег.упр. Преодоление 2-х отрезков по 200м. выполнение упр для мышц брюшного пресса и спины. Подвижная игра «Ловишки с лентами»
19.		Строевые упр. Медл.бег. ОРУ. Спец. бег. упр. Бег на выносливость: 3 мин.+

		1 мин. отдыха + 2 мин. бега + 1 мин. отдыха + 1 мин. бега. Упр. на релаксацию.
20.		Ходьба, разновидность ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Спец.бег.упр. Медленный бег (3 отрезка по 350 м Подвижная игра «Мышеловка»
21.	март	Медленный бег. Разновидность бега. ОРУ. Спец.бег.упр. Бег на выносливость (500м) Упр. на релаксацию. <i>Работа с родителями. Оформление фотовыставки работы кружка.</i>
22.		Строевые упр. Медл.бег. ОРУ. Спец.бег.упр. Непрерывный бег 8мин. Подвижная игра «Посади и собери картофель»
23.		Ходьба, разновидность ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Круговая тренировка направлена на развитие выносливости. Малоподвижная игра «Ровным кругом»
24.		Беседа о ЗОЖ. Медленный бег. ОРУ. Эстафеты. Упр.для мышц брюшного пресса и спины. Подвижная игра Затейники»
25.	апрель	Строевые упр. Медл.бег. ОРУ. Подводящие упр. для прыжков в высоту с бокового разбега способом «перешагивание».Подвижная игра «Не останься на земле»
26.		Ходьба, разновидность ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Выполнение подводящих упражнений для прыжков в высоту. Обучение отдельным элементам прыжка. Упр. на релаксацию. <i>Дни открытых дверей. Просмотр занятий и кружка «Крепкий орешек»</i>
27.		Медленный бег. Разновидность бега. ОРУ. Подводящие упр. для прыжков в высоту. Упр.для мышц брюшного пресса и спины. Малоподвижная игра «Как живешь?»
28.		Строевые упр. Медл. бег. ОРУ. Подводящие упр. для прыжков в высоту. Соединение всех элементов для прыжка в высоту способом «перешагивание».Подвижная игра «Сокол и голуби»
29.	май	Ходьба, разновидность ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Закрепление умения прыгать в высоту, способом «перешагивание». Подводящих упр. для прыжков в высоту. Упр.для мышц брюшного пресса и спины. Диагностическое обследование. Упр. на релаксацию.
30.		Ходьба. Разновидность ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Подводящих упр. для прыжков в высоту. Совершенствование прыжка в высоту в игровых ситуациях. Диагностическое обследование. Игра по выбору детей
31.		Строевые упр. Медл.бег. ОРУ. Соревнования в беге на выносливость (8 мин.) и по прыжкам в высоту способом «перешагивание» Часть детей соревнуются, остальные судят. Упр. На растягивание и эластичность мышц. Игра по выбору детей
32.		Ходьба, разновидность ходьбы. Медленный бег. ОРУ. Соревнования в беге на выносливость (8 мин.) и по прыжкам в высоту способом «перешагивание» Часть детей соревнуются, остальные судят. Упр. На растягивание и эластичность мышц. <i>Ознакомление родителей с результатами освоения программы.</i>

## 2.5. Структура программы

Комплектование группы детей для занятий в легкоатлетическом кружке «Крепкий орешек» проводится с учетом общего функционального состояния детей старшего дошкольного возраста, данных медицинского осмотра, рекомендаций врачей-специалистов.

Программа рассчитана на 32 часа. Занятия проводятся с учетом предусмотренного учебного плана. с октября по май.

Занятия проводятся с октября по май 1 раз в неделю по 25 минут в старшей группе и 1 раз в неделю по 30 минут в подготовительной группе, во второй половине дня, когда дети не заняты на основных программных занятиях.

В структуру оздоровительных занятий тесно вплетены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движения (ходьба, прыжки, бег, метание и т.

Способ организации детей на занятии в физкультурно-оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Методика составления комплексов занятий по легкой атлетике состоит из трех частей. В подготовительную часть включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний. В основную часть входят различные упражнения на обучение отработку и закрепление ходьбы, бега, прыжкам. Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация, подвижные игры).

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий.

Создание полноценной физкультурно-оздоровительной среды у дошкольников, предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки и укреплению мышц.

## 2.6. Взаимодействие с родителями

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в детском саду, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.

2. Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования. К разговору с родителями привлекаются медицинские работники детского сада.

3. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т. д.).

Работа по просвещению родителей проводится на основании опроса. Выявляются следующие группы родителей:

1 группа - родители обладают достаточным объемом знаний по проблемам воспитания и образования, по проблемам здоровья ребенка.

2 группа - родители, которые не очень интересуются педагогикой, здоровьесберегающими технологиями, но их волнует личность их малыша, проблема его становления, здоровья. Они стараются понять причины своих неудач в воспитательной и оздоровительной работе.

3 группа-родители, интерес которых ограничен лишь конкретной ситуацией - педагогической или связанной со здоровьем ребенка.

В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

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

## 2.7. Ожидаемый итоговый результат освоения программы

- ✓ Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
- ✓ Снижение количества дней, пропущенных одним ребенком по болезни.
- ✓ Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия.
- ✓ Усвоение программы.
- ✓ Нормализация статистических и динамических функций организма
- ✓ Положительный результат темпов прироста физических качеств.
- ✓ Скоординированность действий педагога и специалиста в физкультурно-оздоровительной работе с детьми.
- ✓ Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

## 3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

### 3.1. Рекомендации, необходимые для проведения кружковой деятельности

Тренировочные занятия проводятся 1 раза в неделю в спортивном зале или на спортивной площадке образовательного учреждения. Всего предполагается 32 занятия в учебном году (с октября по май). Продолжительность занятия: 25мин – старшая группа, 30мин – подготовительная группа. Численность каждой группы 12-15чел.

Для определения результатов работы кружка «Крепкий орешек» в начале и в конце каждого учебного года проводятся контрольные испытания в виде соревнований и зачетов.

В сентябре месяце МДОУ центр развития ребенка – д/с № 14 принимает участие в районной спартакиаде среди детей дошкольного возраста где воспитанники кружка «Крепкий орешек» показывают свою физическую подготовленность и усвоение данной Программы.

Образовательная деятельность рассчитана на два года:

- первый – для детей 5-6 лет;
- второй – для детей 6-7 лет.

### 3.2. 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.

Список литературы;

1. Бережнова О.Е , Бойко В.В. Парциальная программа физического развития детей 3-7 лет «Мальчи-крепьши» М. Издательский дом «Цветной мир», 2017
2. Борисова М.М. малоподвижные игры и игровые упражнения для занятий с детьми 3-7 лет. 2-е издание, испр. И допол. М.: Москва-Синтез, 2016
3. Панфилов О.П. Завьялов С.И. Физическая культура детей дошкольного и младшего школьного возраста (Программно-методическое обеспечение по физическому воспитанию детей дошкольного возраста) под общей редакцией доктора биол. Наук, профессора ТГПУ им. Л.Н. Толстого, О.П. Панфилова Тула. ООО «Тульский полиграфист»2014г.
4. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» (пилотный вариант) под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой - 3-е изд., испр. и доп.-М.; Мозаика-синтез, 2014

