

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №6 «Дюймовочка»

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №6 «Дюймовочка»
от «_____» _____ 20__ г. № _____
_____ М.В. Лошкарева

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Олимпийский резерв»

для детей старшего дошкольного возраста

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Олимпийский резерв» рассчитана для детей старшего дошкольного возраста (5 – 7 лет). Для детей этого возраста характерна высокая потребность в двигательной активности. В этом возрасте детям доступно овладение сложными видами движений и способами их выполнения, а также совершенствование некоторых элементов техники выполнения. Они способны достичь сравнительно высоких результатов в выполнении движений, совершая их в различном темпе, с разной амплитудой, проявляя значительно скоростно-силовые качества и выносливость. В связи с этим возникла необходимость моделирования занятия нового типа по принципу круговой тренировки и игротренировки.

Программа «Олимпийский резерв» предусматривает реализацию новых подходов и технологий, направленных на улучшение качества физического развития и состояния здоровья детей, превышающие в программе М.А. Руновой.

Цель программы:

- ❖ Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ребенка через специально организованные оптимальные для данного возраста физические нагрузки;
- ❖ Формирование положительных эмоций, проявление нравственных качеств и творческих способностей.

Задачи программы:

- ❖ Сохранять и укреплять здоровье детей;
- ❖ Развивать двигательные умения и навыки;
- ❖ Активизировать наблюдательность, воображение, координацию движений;
- ❖ Целенаправленно развивать основные физические и нравственно-волевые качества (скоростные, скоростно-силовые, силу, выносливость, ловкость и гибкость);
- ❖ Воспитывать у детей интерес к соревнованиям как в форме максимального проявления их физических и психических возможностей.

Отличительной особенностью программы «Олимпийский резерв» - является то, что:

- Основным направлением работы с детьми старшего дошкольного возраста является развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), которые рассматриваются как базовая основа для формирования двигательных навыков;
- Рекомендации по интенсивности и объему движений аэробной и анаэробной направленности, моторной плотности носят вариативный характер и основываются на моторико-функциональном состоянии детского организма;
- Материал по развитию двигательных навыков состоит из основной (базовой) и вариативной части;
- Развитие основных качеств и совершенствование основных видов движений осуществляется в программе методом круговой тренировки.

Кружок «Олимпийский резерв» организован с детьми 5 – 7 лет.

Сроки реализации программы: с октября по май, 32 занятия.

Формы и режим занятий: занятия проводятся в спортивном зале один раз в неделю по расписанию, длительность не более 30 минут.

Способы проверки качества: тестирование на начало и конец учебного года.

Форма отчетности: спортивный праздник, развлечения, соревнование, веселые старты, участие в городских соревнованиях «Губернаторские состязания».

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

Месяц	Задачи	Кол-во занятий в месяц
Октябрь	<ul style="list-style-type: none">– Продолжать закреплять умения спортивной ходьбы и бег с заданием;– Совершенствовать технику прыжка в длину с места;– Развивать быстроту, ловкость, общую выносливость, координацию движений;– Воспитывать умение и привычку ухаживать за спортивным инвентарем	4 Занятия
Ноябрь	<ul style="list-style-type: none">– Совершенствование бега с изменением направления по ориентирам, змейкой, с изменением темпа;– Развивать выносливость, гибкость;– Воспитывать интерес и потребность к занятиям по физической культуре	4 Занятия
Декабрь	<ul style="list-style-type: none">– Совершенствовать прыжки через препятствия;– Продолжать развивать быстроту, ловкость, гибкость;– Воспитывать честность, дружелюбие в эстафетах	4 Занятия
Январь	<ul style="list-style-type: none">– Учить лазанию по веревочной лестнице чередующим шагом;– Формировать навыки метания мяча;– Упражнять в развитии глазомера и координации;– Совершенствовать освоенные движения в играх – эстафетах	4 Занятия
Февраль	<ul style="list-style-type: none">– Упражнять в беге изменяя исходное положение: стоя, сидя;– Совершенствовать прыжки в высоту;– Развивать скоростно-силовые качества, выносливость;– Промежуточная диагностика	4 Занятия
Март	<ul style="list-style-type: none">– Совершенствовать лазание по канату в три приема;– Упражнять в челночном беге;– Развивать ловкость в игровых упражнениях с мячом;– Воспитывать соревновательный характер в эстафетах	4 Занятия
Апрель	<ul style="list-style-type: none">– Совершенствовать прыжки в длину с разбега и на месте через препятствие;– Упражнять в ведение мяча; заброс мяча в корзину;– Развивать скоростные качества в беге наперегонки до финиша;– Закреплять освоенные движения в играх-эстафетах	4 Занятия
Май	<ul style="list-style-type: none">– Диагностика физических качеств детей	4 Занятия

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Фамилия ребенка _____

Имя ребенка _____

Возраст на дату обследования _____

№ группы _____

Дата обследования _____

№	Наименование показателя	Ед. измерения	Результат
1.	Время бега на 10м. с хода	сек.	
2.	Время бега на 30м. со старта	сек.	
3.	Время челночного бега (3*10)	сек.	
4.	Бег на выносливость: дистанция	метры	
5.	Продолжительность	мин.	
6.	Дина прыжка с места	см.	
7.	Длина прыжка с разбега	см.	
8.	Высота прыжка вверх с места	см.	
9.	Прыжки через скалку	кол-во	
10.	Дальность броска набивного мяча весом 1 кг из-за головы, стоя	см.	
11.	Бросок теннисного мяча	м.	
12.	Подбрасывание и ловля мяча	кол-во	
13.	Статистическое равновесие	сек.	
14.	Подъем из положения лежа на спине	кол-во	
15.	Наклон вперед из положения стоя на скамейке	см.	
Показатели двигательной активности на кружке			
1.	Объем ДА (количество движений)	дв.	
2.	Продолжительность ДА	мин.	
3.	Интенсивность ДА	дв./мин.	

Ориентировочные показатели физической подготовленности детей 5-7 лет

№	Наименование показателя	Пол	5 лет	6 лет	7 лет
1.	Время бега на 10м. с ходу (сек.)	мал.	2.8-2.7	2.5-2.1	2.3-2.0
		дев.	3.0-2.8	2.6-2.2	2.5-2.1
2.	Время бега на 30м. со старта (сек.)	мал.	8.5-8.1	8.0-6.5	7.2-6.0
		дев.	8.5-8.2	8.1-6.5	7.2-6.1
3.	Время челночного бега (3810м.) (сек.)	мал.	12.8-11.1	11.2-9.9	9.8-9.5
		дев.	12.9-11.1	11.3-10.0	10.0-9.9
4.	Бег на выносливость: Дистанция (м.)	мал.	500-750	750-1500	1500-2000
		дев.	500-750	750-1500	1500-1800
	Продолжительность (мин.)	мал.	3.0-5.0	5.0-10.0	10.0-14.0
		дев.	3.0-5.0	5.0-10.0	10.0-13.0
5.	Длина прыжка с места (см.)	мал.	85-130	100-150	130-155
		дев.	85-125	90-140	125-150
6.	Длина прыжка с разбега (см.)	мал.	120-145	130-180	180-210
		дев.	120-145	130-170	150-200
7.	Высота прыжка вверх с места (см.)	мал.	14-20	17-30	22-32
		дев.	14-20	16-30	18-31
8.	Прыжки через скалку (кол-во)	мал.	1-3	3-15	7-21
		дев.	2-5	3-20	15-45
9.	Дальность броска набивного мяча весом 1 кг. Из-за головы, стоя (м.)	мал.	160-230	175-300	220-350
		дев.	150-225	170-280	190-330
10.	Дальность броска теннисного мяча (м)	мал.	5-9	7-12	11-15
		дев.	4-9	6-10	8-11
11.	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)	мал.	15-25	26-40	45-60
		дев.	15-25	26-40	40-55
12.	Отбивание мяча от пола (кол-во)	мал.	5-10	11-20	35-70
		дев.	5-10	10-20	35-70
13.	Статистическое равновесие (сек.)	мал.	12-20	25-35	35-42
		дев.	15-28	30-40	45-60
14.	Подъем из положения лежа на спине (кол-во)	мал.	11-17	12-25	15-30
		дев.	10-15	11-20	14-28
15.	Наклон вперед из положения стоя (см.)	мал.	3-6	4-7	5-8
		дев.	6-9	7-10	8-12

Литература

1. Рунова М.А. Дифференцированные занятия по физической культуре с детьми 5 – 7 лет (с учетом уровня двигательной активности): пособие для воспитателей и инструкторов физкультуры. – М.: Просвещение, 2006. – 141с.
2. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. – М.: Мозаика – Синтез, 2000. – 256с.