

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Легкая атлетика»

Автор- составитель: Смелова О.Ф.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность Тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальна всегда. В системе физического воспитания лёгкой атлетике принадлежит ведущая роль в деле укрепления здоровья. Занятия по лёгкой атлетике направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, силу, выносливость). Движения доставляют детям радость и могут служить хорошим средством повышения умственной работоспособности, упражнения содействуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышает возбудимость мышц, темп, силу, мышечный тонус и общую выносливость ребёнка.

Новизна программы

Программа представляет собой стройную гибкую систему, которая позволит научить ребенка чувствовать свое тело и владеть им, получая от этого удовольствие и радость. Программа «Легкая атлетика» может быть представлена как целостная **программы** теоретико-методологическая система, основанная на личностно – деятельностном подходе, направленная на гармоническое развитие личности ребенка старшего дошкольного возраста.

Педагогическая целесообразность

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. Так как данные игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам своей команды, а так же, 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.

Цель:

Формирование у дошкольников потребности в бережном отношении к своему здоровью, развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Цель программы конкретизируется следующими задачами:

Задачи оздоровительного направления:

1. Сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей;
2. Создавать условия для удовлетворения естественной потребности детей в движении;
3. Заботиться об укреплении стопы и формировании правильной осанки у детей;
4. Дозировать физическую нагрузку с учётом состояния здоровья детей и их функциональных возможностей.

Задачи образовательного направления:

1. Совершенствовать технику выполнения движений
2. Развивать у детей ориентировку в пространстве, чувство равновесия и ритмичности;
3. Стимулировать естественный процесс развития движений и двигательных качеств (быстрота движений, ловкость, координация) у детей;

4. Развивать целенаправленно физические качества
5. Поддерживать стремление детей к улучшению результатов выполнения физических упражнений
6. Способствовать развитию самоконтроля и самооценки в процессе организации различных форм двигательной активности.

Задачи воспитательного направления:

1. Развивать у детей интерес к подвижным играм и физическим упражнениям с использованием разных пособий и предметов;
2. Воспитывать у детей организованность, самостоятельность, активность в процессе двигательной деятельности;
3. Развивать у детей умение играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других;
4. Побуждать детей к самостоятельному преодолению различных трудностей доступными им способами, прилагая определённые усилия и выдержку;
5. Воспитывать бережное отношение к собственному здоровью

Режим занятий: 1 раз в неделю продолжительность 1 академический час (30 мин, согласно требованиям СанПиН 2.4.1.3049-13) в период с 1 октября по 30 мая

Планируемые результаты:

1. Разносторонняя и повышенная физическая подготовленность дошкольников, состоящих в кружке (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, подвижность)

2. Формирование начальных организационно-методических умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организационных навыков.

3. Умение взаимодействовать с партнерами в игровые и соревновательных ситуациях, высокоразвитые волевые и моральные качества личности

4. Снижение показателей заболеваемости дошкольников, увеличение показателя индекса здоровья

Система оценки результатов освоения программы

Особенность психомоторной одаренности в дошкольном возрасте требует специального подхода к ее диагностики. Важно выявить не физическую подготовленность детей, а действительные психомоторные способности (совокупность свойств и качеств) как важную составляющую в структуре психомоторной одаренности. На первое место здесь выступают способности в психокоординации, позволяющие ребенку экономно и полноценно использовать резервные силы организма в управлении движениями.

Так же уровень развитие психомоторных способностей определяется по следующим параметрам:

- статическая координация на ограниченной площади опоры;
- динамическая координация на ограниченной площади опоры;
- способность быстро реагировать, выполнять одиночное движение (природная быстрота реагирования);
- способность выполнять действия, требующие ориентировки тела в пространстве;
- способность воспринимать и запоминать собственные движения, воспроизводить и создавать новые (состояние психомоторной памяти);
- кондиционные способности детей, обеспечивающие физическую подготовленность;
- мотивационная готовность ребенка к двигательной активности; развитие гибкости; силовые способности.

Система оценки результатов освоения программы включает в себя осуществление промежуточной аттестации воспитанников и итоговой аттестации. Порядок проведения промежуточной аттестации воспитанников, итоговой аттестации устанавливается локальным нормативным актом образовательной организации

– Положением о приёме контрольных нормативов. Промежуточная аттестация проводится с использованием оценочных материалов, разработанных образовательной организацией самостоятельно.

Формы аттестации:

- Олимпийские игры
- Спортивные соревнования
- Спартакиады
- Веселые старты