

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Центр развития ребенка – детский сад № 181»  
«Вперед к рекордам»**

дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности  
для детей 5 – 7 лет

Программа «Вперед к рекордам» рассчитана на детей 5 – 7 лет, занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 25-30 минут.

Программа представляет собой *систему*, включающую в себя игры, упражнения, задания, которые не только развивают физические качества ребенка, но и учат его коммуникативному взаимодействию, повышают способность ориентироваться в пространстве. Акцент делается на игровые виды спорта (футбол, баскетбол), которые развивают боковое зрение, умение видеть и оценивать ситуацию, что является немаловажным для обеспечения личной безопасности ребенка .

Особенностью программы является то, методы и пути решения задач направлены на то, чтобы вызвать у ребенка стойкий интерес к физической активности, способствовать функциональному совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности, делать его более стойким и выносливым, обладающим высокими защитными способностями к неблагоприятным факторам внешней среды.

**Цель:**

Освоение техниками владения мячом при игре в футбол, баскетбол, прыжков на скакалке, улучшение деятельности основных физиологических систем организма, повышение уровня физического развития, физической подготовленности детей.

**Задачи:**

- Познакомить дошкольников с историей возникновения и развития игр в футбол, баскетбол и скиппинга, с правилами игры футбол, баскетбол, со скакалкой и прыжками на ней разными способами.
- Учить простейшим парным взаимодействиям.
- Формировать умение передвигаться по площадке с мячом, в сочетании с ходьбой, бегом, прыжками, остановками и поворотами в различных направлениях.
- Способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, профилактике плоскостопия и нарушения осанки.
- Формировать устойчивую привычку к систематическим занятиям-тренировкам.
- Обучить прыжкам на короткой скакалке.

Группы формируются по 6 человек для первого года обучения и по 6 человек для 2 года обучения.

**Ожидаемые результаты:**

- Познакомились с историей возникновения скиппинга, футбола, баскетбола
- К концу обучения у детей сформированы навыки перемещения, удары, приёмы, ведения мяча, сочетая эти действия между собой, забивания мяча в ворота, бросков мяча в корзину
- Познакомились с техникой перемещения по площадке в сочетании с ходьбой, медленного бега, бега с ускорением, остановками и поворотами в различных направлениях.
- К концу обучения у детей сформированы навыки прыжков на короткой скакалке разными способами, правильного захвата и вращения скакалки.
- В результате освоения программы предполагается формирование у детей интереса к игре с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности.