**Аннотация к дополнительной общеразвивающей программе "Олимпийцы""**

**Направленность:**

Физкультурно-спортивная

**Форма обучения:**

Очная

**Категория детей:**

Без ОВЗ

**Уровень программы:**

Стартовый (ознакомительный).

**Язык:**

Русский

***Срок и объем освоения ДООП:***

Продолжительность реализации программы - три года (период с сентября по май месяц включительно, 72 часа в год). Занятия проводятся по 2 раза в неделю в каждой группе, 8 занятий в месяц (с октября по 31 мая). Продолжительность занятия: первый год обучения – 20 минут, второй год - 25 минут, третий год обучения - 30 минут.

***Актуальност***ь Созданием данной рабочей программы послужил социальный запрос родителей и сада. В современном дошкольном образовательном учреждении необходимо не просто проводить цикл занятий по здоровьесберегающей деятельности, а организовать дополнительные мероприятия по привлечению дошкольников к занятиям физической культурой и спортом. Результатом дополнительной образовательной деятельности по физическому развитию должна стать сформированность у ребенка представлений о здоровье человека как ценности, являющейся необходимой предпосылкой для полноценной жизни, удовлетворения его материальных и духовных потребностей, активного участия в трудовой и социальной жизни общества, во всех видах человеческой деятельности.

***Цель программы:***всестороннее развитие личности в процессе индивидуального физического воспитания ребенка на основе его психофизиологических особенностей и природных двигательных задатков.

Исходя из поставленной цели, сформулированы ***основные задачи деятельности по физическому воспитанию:***

1. На основе определения уровня физической подготовленности и состояния здоровья ребѐнка применять индивидуальный подход в его физическом развитии и выявлении двигательных интересов.
2. Выявить физиологическую и психологическую предрасположенность каждого дошкольника к тому или иному виду спорта.
3. Сформировать у ребенка устойчивые навыки самоанализа результатов постановки цели и достижения ее путем физической и духовной работы через игровые формы обучения и создание развивающей среды осуществлять выполнение программ минимум и максимум.
4. Выработать устойчивые навыки владения своим телом с целью сохранения жизни и здоровья в различных нестандартных ситуациях, которые могут произойти в их жизни.
5. Сформировать представления о здоровом образе жизни, выработать устойчивые навыки самостоятельной организации жизнедеятельности, в которой любимый вид спорта станет неотъемлемой частью.

***Планируемые результаты освоения Программы***

Результаты освоения Программы формулируются в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) через раскрытие образовательной области «Физическое развитие» в каждый возрастной период освоения Программы по направлениям физического развития детей.

Средний дошкольный возраст:

– ходить и бегать, согласуя движения рук иног;

– сохранять равновесие на ограниченной площадиопоры;

– ловитьмячкистямируксрасстояниядо1,5м, принимать правильное исходное положение при метании, метать предметы разными способами правой и левой рукой, отбивать мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд;

– лазать по гимнастической стенке, не пропуская реек, перелезая с одного пролѐта на другой; ползать разными способами: опираясь на стопы и ладони, колени и ладони, на животе, подтягиваясь руками; принимать правильное исходное положение в прыжках с места, мягко приземляться, прыгать в длину с места не менее 70 см;

– строиться в колонну, в круг, шеренгу, выполнять повороты на месте и переступанием;

– правильно принимать исходные положения, соблюдать направление движения тела и егочастей;

– самостоятельно скользить по ледянойдорожке;

– кататься на двухколѐсном велосипеде, выполнять поворот направо, налево;

– передвигаться по дну бассейна различными способами, делать выдох в воду, погружаться в воду сголовой;

– придумывать варианты подвижныхигр.

Старший дошкольный возраст:

- ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление итемп.

- лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменениемтемпа.

- прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длиннуюскакалку

- метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замахс броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6м).

- владеть школоймяча.

- перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево,кругом.

- кататься на самокате, участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол,хоккей.

Подготовительный к школе возраст:

- выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание,лазанье).

- прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разнымиспособами.

- перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 6-12 м, метать предметы в движущуюсяцель.

- перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчѐта на «первый-второй», соблюдать интервалы во времяпередвижения.

- выполнять физические упражнения из разных исходных положений чѐтко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словеснойинструкции.

- следить за правильной осанкой.

- участвовать в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).