

МДОУ «Детский сад № 1», корпус 2

**Презентация спортивного
объединения для детей 5 - 7 лет
по общей физической
подготовке**

«БУДЬ ЗДОРОВ!»

**Руководитель:
инструктор физической культуры
Рогозина Елена Александровна**

Ярославль, 2020 г.



Цель программы :

укрепление здоровья дошкольников, физической подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники некоторых видов спорта

Задачи программы:

Образовательные

- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки, метание и др.)
- формировать знания об основах физкультурной деятельности
- формировать знания правил личной гигиены
- обучение игровой и соревновательной деятельности

Развивающие

- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость, сила, ловкость).

Воспитательные

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни.

МОДУЛИ ПРОГРАММЫ

1 МОДУЛЬ: ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

включает в себя систему занятий физическими упражнениями, направленными на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. Это общеразвивающие упражнения с предметами и без. Гимнастические упражнения под музыку. Работа со скоростной лестницей и т.д. Игры

2 МОДУЛЬ : ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Занятия включают историю легкой атлетики, различные виды ходьбы, разновидности бега, прыжков, метание. Подвижные игры.

Ходьба.

3 МОДУЛЬ: ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ СПОРТИВНЫХ ИГР

Спортивные игры и упражнения, подвижные игры, эстафеты.

ОБОРУДОВАНИЕ СПОРТЗАЛА



ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате регулярного посещения занятий дети должны:

- знать общий обзор организма человека (органы и системы), их назначение;
- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать двигательные действия в условиях организации собственного досуга;
- уметь подбирать и планировать физические упражнения самостоятельно;
- должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физкультурой и дальнейшему самосовершенствованию

The background of the slide is a vibrant, colorful illustration. On the left, a group of children are playing in a wooden play area with a large window overlooking a green landscape with a house and trees. On the right, children are playing basketball in a gymnasium; a basketball with the brand name 'Asa' is in the air. At the bottom, children are roller skating on a paved path through a field of yellow and pink flowers. The central text is contained within a light blue, rounded rectangular frame.

В соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, *в программу могут вноситься необходимые изменения*, но при этом основные ее принципы и структура должны быть сохранены.

В конце учебного года проводятся итоговое тестирование по определению уровня общей физической подготовки.

A group of children playing basketball on a court. One child is jumping to shoot the ball into the hoop. The ball has the brand name 'Asa' on it.

Расписание занятий:

Понедельник 16 ч.00 мин.

Спортивный зал

Продолжительность занятий 30-35 минут.

ЖДЁМ ВАС!

Children playing soccer on a field. One child is kicking the ball, while others are running towards it. A soccer ball is shown in the air.Children roller skating on a paved path. One child is wearing a purple helmet and another is wearing a yellow helmet. They are all smiling and enjoying the activity.