

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа Сысертского городского округа»

Рекомендована
Методическим советом
МАУ ДО СШ СГО
Протокол от 29.08.2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СШ СГО
Субботин И.А.
Приказ № 1 от 29.08.2023 г.

Согласовано
Заведующая МАДОУ «Детский сад № 60
Дюймовочка»
1.09.2023 г.

Тебехова Н.В.

***Дополнительная общеразвивающая программа
по общей физической подготовке***

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:
Вяткина М.А., методист

Содержание

	Стр.
Пояснительная записка	3
Раздел 1. Учебный план	9
1.1.Теоретическая подготовка	9
1.2.Общая физическая подготовка	10
1.3.Подвижные и спортивные игры	12
1.4.Участие в соревнованиях	13
Раздел 2.Система контроля и зачетные требования	14
Раздел 3.Условия реализации Программы	16
Раздел 4.Информационное обеспечение	17
Приложение	18

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по общей физической подготовке для детей 5-7 лет (далее-Программа) разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2023 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
6. Постановление от 28.01.2021 г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность

Актуальность данной программы заключается в возможности укрепления здоровья обучающихся, повышения их физической подготовленности и работоспособности, так как систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Отличительная особенность данной программы в том, что она реализуется в сетевой форме взаимодействия на базе дошкольного образовательного учреждения и является дополнительной к занятиям по физической культуре в старших и подготовительных группах дошкольных образовательных учреждений, обучение в большей степени направлено на изучение основ и правил подвижных игр, других видов спорта (лыжные гонки, легкая атлетика, самбо), что позволит обучающимся подготовиться к занятиям по физкультуре в начальной школе и определиться с выбором вида деятельности для дальнейших занятий в учреждениях дополнительного образования.

Адресат программы - дети 5-7 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Психолого-физиологические особенности детей 5-7 лет

Физиологическое развитие

В данный период идет интенсивное развитие и совершенствование опорно-двигательной и сердечно - сосудистой систем организма, развитие мелких мышц, развитие и дифференцировка различных отделов центральной нервной системы. Вес ребенка увеличивается в месяц примерно на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются

пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113—122 см, средний вес — 21—25 кг. Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

Развитие психических процессов

Характерной особенностью этого возрастного этапа является активное развитие познавательных и мыслительных психических процессов.

Восприятие продолжает развиваться, оно становится осмысленным, целенаправленным, анализирующим. Ребенок способен на такие произвольные действия как наблюдение, рассматривание, поиск. В этом возрасте полностью усваиваются сенсорные эталоны: форма, цвет, величина. Продолжается развитие восприятия пространства. Дошкольник оперирует такими понятиями как: вниз, вверх, на другую сторону. Также уже должны быть четко сформированы представления право и лево. Однако у детей данного возраста могут встречаться ошибки в тех случаях, когда нужно одновременно учитывать несколько различных признаков.

Внимание. К концу дошкольного возраста начинает развиваться произвольное внимание. Ребенок начинает его сознательно направлять и удерживать на определенных предметах и объектах. Увеличивается устойчивость внимания — 20—25 минут, объем внимания составляет 7—8 предметов. Ребенок может видеть двойственные изображения.

Память. К концу дошкольного периода у ребенка появляются произвольные формы психической активности. Он уже умеет рассматривать предметы, может вести целенаправленное наблюдение, возникает произвольное внимание, и в результате появляются элементы произвольной памяти. Произвольная память проявляется в ситуациях, когда ребенок самостоятельно ставит цель: запомнить и вспомнить. Желание ребенка запомнить следует всячески поощрять, это залог успешного развития не только памяти, но и других познавательных способностей: восприятия, внимания, мышления, воображения. Появление произвольной памяти способствует развитию опосредствованной памяти — наиболее продуктивной формы запоминания. Первые шаги этого пути обусловлены особенностями запоминаемого материала: яркостью, доступностью, необычностью, наглядностью и др.

Мышление. Ведущим по-прежнему является наглядно-образное мышление, но к концу дошкольного возраста начинает формироваться словесно-логическое мышление. Оно предполагает развитие умения оперировать словами, понимать логику рассуждений. И здесь обязательно потребуются помощь взрослых, так как известна нелогичность детских рассуждений при сравнении, например, величины и количества предметов. В дошкольном возрасте начинается развитие понятий. Полностью словесно-логическое, понятийное, или абстрактное, мышление формируется к подростковому возрасту. Старший дошкольник может устанавливать причинно-следственные связи, находить решения проблемных ситуаций.

Общение ребенка 5-7 лет.

Основное содержание общения – мир людей, правила поведения, природные явления. Взрослый выступает носителем социальных норм, правил социальных контактов и человеком, открывающим природу мира. Ведущая потребность в процессе общения – потребность во взаимопонимании, сопереживании. Ребенок делится с взрослым самыми яркими своими переживаниями как положительными, так и отрицательными. И основная задача родителей и педагогов принимать детские эмоции, не преуменьшая их значимость в жизни ребенка.

В общении со сверстниками выражены следующие проявления возраста:

- инициирование общения;
- первые привязанности;
- потребности друг в друге, в признании и уважении;
- соревновательное подражание;
- высокая чувствительность к отношению партнера (обидчивость, протест, ссора);
- возникает дифференциация детей по их положению в группе.

К 7 годам завершается период дошкольного возраста ребенка. Основными навыками этого периода становятся:

- освоение ребенком мира вещей и предметов культуры человека,
- способность позитивного общения с людьми,
- развитие половой идентификации,
- формирование «внутренней позиции школьника», то есть осознанное желание ребенка учиться, с полным пониманием того, что ему предстоит делать и чего от него ждут взрослые.

Программа опирается на следующие педагогические принципы:

Доступность - физическая нагрузка на занятиях соответствует возрасту и уровню подготовленности обучающихся. Основное условие доступности преемственность и постепенное усложнение физических упражнений.

Наглядность - для успешного прохождения процесса обучения, объяснение сопровождается показом упражнений, а также использованием наглядных пособий (рисунки, плакаты и т.д.).

Систематичность - занятия проводятся регулярно, по определенной системе, так как регулярные занятия дают больший оздоровительный эффект, чем эпизодические. Чередование нагрузки и отдыха, взаимосвязь между различными сторонами содержания занятий.

Наполняемость групп – 15-20 человек

Условия набора в группу: в группу зачисляются дети 5-7 лет, желающие заниматься физкультурой и не имеющие медицинских противопоказаний.

Запись в группы осуществляется в начале учебного года на основании заявления родителей (законных представителей) и на основании справки-допуска от врача-педиатра

Режим занятий:

От 5 лет до 6 лет-один раз в неделю, продолжительность занятия не более 25 минут;

От 6 до 7 лет – один раз в неделю, продолжительность не более 30 минут.

Занятия могут проводиться в первую и вторую половину дня, начало не ранее 8.00 часов, завершение не позднее 17.00 ч.

Программа рассчитана на 36 учебных недель и предусматривает:

- изучение теоретического материала;

- проведение практических занятий по ОФП;
- участие детей в соревнованиях среди групп ОФП;
- формирование у обучающихся необходимых умений и бережного отношения к спортивной одежде, обуви и спортивному оборудованию;
- обучение правильному режиму дня и питанию, самоконтролю за состоянием здоровья;
- соблюдение техники безопасности.

При подборе средств и методов практических занятий тренер-преподаватель учитывает тот факт, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому использует для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта.

Каждое практическое занятие состоит из трёх частей:

- подготовительная, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.);
- основная, в которой выполняются упражнения на равновесие, преодоление препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, проводятся подвижные и спортивные игры;
- заключительная, включающая ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры.

Тренер-преподаватель систематически оценивает реакцию обучающихся на предлагаемую нагрузку, следит за самочувствием обучающихся во избежание переутомления.

Общий объем образовательной программы составляет – 36 часов в год.

Начало учебного года 1 сентября

Уровень сложности – стартовый.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах, формах и методах обучения, методах контроля и управления образовательным процессом.

Форма обучения – очная

Ведущая форма организованного, систематического обучения детей двигательным умениям и навыкам **физкультурное занятие**.

При проведении занятий рекомендуется использовать общепринятые способы организации детей – фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный.

При использовании **фронтального способа** все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей бегу, ходьбе, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ самый распространенный. Дети поточно, друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие — ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное — оказывать страховку в случае необходимости. Поточный способ широко используется для закрепления пройденного материала. Иногда этим способом выполняется несколько упражнений подряд. Например, дети колонной, друг за другом, проходят по гимнастической скамейке, выполняя задание на равновесие, затем переходят к прыжкам на двух ногах, продвигаясь вперед на заданную дистанцию, и, наконец, забрасывают мяч в корзину.

При **групповом способе** дети по указанию тренера-преподавателя распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством тренера, другие занимаются самостоятельно или в парах (например, с мячом). Пособия и оборудование располагают таким образом, чтобы тренер-преподаватель мог видеть всех детей и по мере необходимости отдавать распоряжения. Обычно такой способ организации применяется, когда дети уже овладели определенным запасом двигательных навыков и умений.

Индивидуальный способ применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности. Показ упражнения и объяснение должны быть предельно точными и краткими. Подобный способ используется при оценке уровня физической подготовленности (в начале года, и в конце), чтобы определить исходные возможности детей и результаты целенаправленных физкультурных занятий.

Типы занятий: учебно-тренировочное, игровое. Основным видом является учебно-тренировочное занятие, состоящее из теоретической и практической частей, на котором формируются двигательные умения и навыки, идет развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков 50% всех занятий.

Игровое построено на основе разнообразных подвижных игр, игр-эстафет и др. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям, физическим упражнениям, двигательная самостоятельность и др.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой, зеркальный.

Словесный метод: описание, объяснение, рассказ, разбор, указания, оценка действий, команды и распоряжения, подсчет и др. С помощью этого метода тренер-преподаватель помогает обучающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, направленность воздействия, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, точная, образная и понятная речь повышает эффективность применения этого метода. Описание используется для создания предварительного представления об изучаемом движении. Анализ и обсуждение применяется при разборе допускаемых ошибок при выполнении упражнений, нарушений правил игры и др. Указание чаще всего носит методический характер, акцентируя внимание на деталях или ключевых моментах выполняемого движения, освоение которых дает возможность, затем выполнить упражнение в целом. Команды и распоряжения применяются для управления группой и процессом обучения.

Наглядный метод: показ упражнений и техник, использование учебных наглядных пособий и применение жестикуляции. Использование наглядных методов помогает создать у обучающихся конкретные представления об изучаемом движении. Просмотр изучаемого движения с одновременным воспроизведением темпа или ритма создают представление о форме и характере его воспроизведения. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению.

Практический метод (метод упражнений). Этот метод характеризуется многократным выполнением движения в целом и по частям с учетом величины

физической нагрузки, которая регулируется путем изменения количества выполняемых упражнений на занятии, их сложности, количества повторений, темпа выполнения, продолжительности отдыха между упражнениями.

Игровой метод. Для него характерны:

- 1) эмоциональность и соперничество, проявляемые в рамках правил игры;
- 2) вариативное применение полученных умений и навыков в связи с изменяющимися условиями игры;
- 3) умение проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения в игровых ситуациях;
- 4) комплексное совершенствование физических и морально-волевых качеств: ловкости, быстроты, силы, выносливости, быстроты ориентировки, а также находчивости, смелости, воли к победе и др.

Игра помогает воспитанию чувства товарищества, сознательной дисциплины, умения подчинять свои желания интересам коллектива. Игра повышает эмоциональность занятий, являясь хорошим средством переключения с однообразных, монотонных движений, поэтому игровой метод необходимо применять с первых занятий.

Зеркальный показ применяется при изучении общеразвивающих упражнений. Негативный показ («как не надо делать») возможен при условии, что у обучающихся не создается впечатления, что их передразнивают.

Цель программы: привить устойчивый интерес к регулярным занятиям физической культурой через разнообразную спортивную деятельность и сформировать необходимые физические качества и навыки для дальнейших занятий в школе и учреждениях дополнительного образования.

Задачи:

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закалывать обучающихся;
- удовлетворять потребность в физической нагрузке;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат обучающихся;
- снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

- формировать правильную осанку;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества обучающихся, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитывающие:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка; формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Раздел 1. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	2	2	-	
1.1.	Соблюдение техники безопасности на занятиях и при использовании оборудования.	0,5	0,5	-	Беседа, устный опрос
1.2.	Основы гигиены, режим дня, форма одежды	0,5	0,5	-	Беседа, устный опрос
1.3.	Правила поведения в спортивном зале, на соревнованиях, при проведении подвижных и спортивных игр.	0,5	0,5	-	Беседа, устный опрос
1.4.	Проведение тематических бесед	0,5	0,5		Беседа
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	14		14	Наблюдение, правильное выполнение упражнений
3.	Подвижные и спортивные игры	14		14	Наблюдение
4.	Участие в соревнованиях	4	-	4	Наблюдение
5.	Контрольные испытания	2	-	2	Выполнение контрольных упражнений и тестов
Итого часов:		36	2	34	

Содержание учебного плана и методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса.

1.1. Теоретическая подготовка.

1.1.1. Соблюдение техники безопасности на занятиях и при использовании оборудования.

Теория - информация о видах травм на занятии (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы); причины получения травм (место проведения учебно-тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена, плохие погодные условия), дисциплина на занятиях

Ожидаемый результат: знание и соблюдение правил Техники Безопасности.

1.1.2. Основы гигиены, режим дня, форма одежды.

Теория - гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Признаки заболевания. Соблюдение режима юными спортсменами. Правильное питание. Спортивная форма и обувь для занятий физической культурой в зале и на улице.

Ожидаемый результат: знание правил личной гигиены, соблюдение режима дня.

1.1.3. Правила поведения в спортивном зале, на соревнованиях, при проведении подвижных и спортивных игр.

Теория – знакомство с правилами поведения в спортивном зале и спортивной

площадке, правилами поведения на соревнованиях в качестве болельщиков и участников соревновательной деятельности; использования места занятий, оборудования, инвентаря на занятиях в группах ОФП.

Ожидаемый результат: соблюдение правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, знание правил соревнований, умение правильно использовать спортивные оборудование и инвентарь на занятиях в группах ОФП.

1.2.Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения.

Теория - знакомство с видами общеразвивающих упражнений, применяемых в ОФП различных видах спорта; с такими понятиями как «сила», «ловкость», «выносливость», «быстрота» и их особенностями проявления.

Практика: применение комплекса общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом, в движении и на месте.

Упражнения на развитие силы: упражнение с мячом, игра в перетягивание каната и др. Игры на развитие быстроты и ловкости (эстафеты) и т.д.

Ожидаемый результат: развитие у обучающихся ловкости, быстроты, внимания, выносливости; умение выполнять коллективные действия, воспитание чувства взаимопомощи и поддержки, то есть всего того, что необходимо иметь при занятиях подвижными и спортивными играми

Общеразвивающие упражнения направлены воздействуют на организм в целом, на отдельные мышечные группы и суставы, а также способствуют улучшению координации движений, ориентировке в пространстве, положительно влияют на сердечно сосудистую и дыхательную функции организма. Важное значение для правильного выполнения общеразвивающих упражнений имеет исходное положение. Используют различные исходные положения: стоя, сидя, стоя на коленях, лежа на спине животе. Изменяя исходное положение, можно усложнить или облегчить двигательную задачу.

При обучении упражнениям общеразвивающего характера можно применять мелкий (флажки, кубики, скакалки, косички, палки, кегли и т. д.) и крупный (рейки, обручи большого диаметра, веревка) физкультурный инвентарь. Чередование физкультурного инвентаря в разной последовательности вносит разнообразие; так, например, выполнение упражнений с крупным инвентарем требует от детей осознанности, умения согласовывать свои действия с действиями товарищей.

В зависимости от того, какой инвентарь будет использован на занятии, тренер-преподаватель продумывает и планирует построение; например, в упражнениях с палками, флажками целесообразно построение в колоннах и на достаточном расстоянии друг от друга, так как построение в шеренгах не позволит достигнуть необходимой амплитуды движений и, кроме того, может привести к травмам.

Развитие основных видов движений.

Развитие основных видов движений старших дошкольников имеет свои особенности. На этом этапе обучения в связи с увеличением диапазона двигательных навыков и умений, развитием физических качеств (скорости, выносливости, быстроты и т. д.) появляется возможность более успешного овладения как упражнениями в их целостном виде, так и отдельными элементами техники движений.

Дети продолжают осваивать и совершенствовать свои умения в ходьбе, беге, равновесии, прыжках, метании, лазанье, овладевают элементами спортивных игр — волейбола, футбола и т. д.

Упражнения в ходьбе и беге. Задачей упражнений в ходьбе и беге является выработка легких, свободных движений с хорошей координацией в движениях рук и ног. В старшем дошкольном возрасте дети приобретают умения сохранять направление и равномерность бега и ходьбы.

К шести годам все дети обладают полетностью в беге. Для совершенствования ходьбы и бега используют различные упражнения с постепенным их усложнением на основе двигательных навыков, приобретенных ранее.

В старшем дошкольном возрасте обучение ходьбе и бегу необходимо проводить в чередовании, постепенно усложняя задания и предъявляя требования к технике выполняемых упражнений.

Так например, наиболее трудными для освоения можно считать упражнения в ходьбе, высоко поднимая колени. В данном виде ходьбы шаги короткие, движения четкие, нога ставится сначала на переднюю часть, а затем на всю стопу. В беге с высоким подниманием колен согнутая в колене нога поднимается под прямым углом и ставится на землю мягким, но и достаточно энергичным движением на переднюю часть стопы.

Ходьба и бег широким свободным шагом характеризуются несколько замедленными движениями. При сохранении обычной координации в движениях рук и ног нога ставится перекатом с пятки на носок.

Для развития скоростных качеств предлагается бег на скорость (дистанция 20 м), для развития ловкости и координации движений челночный бег. И наконец, для развития выносливости применяется непрерывный бег в течение 1,5—2 мин в медленном и в среднем темпе на 80—120 м.

Упражнения в прыжках. В старшем дошкольном возрасте арсенал упражнений значительно увеличивается. Наблюдается более сильное отталкивание от почвы, энергичный взмах рук, лучшая согласованность движений во всех фазах выполнения прыжков в высоту, в длину и т. д. Дети старшей группы достаточно хорошо справляются с нагрузками, и количество упражнений может быть увеличено, однако в большей мере следует обращать внимание на качественную сторону выполняемых заданий.

Наряду с повторением прыжков на двух ногах на месте или с продвижением вперед обучают прыжкам в длину и высоту с разбега, в длину с места, через короткую скакалку.

Упражнения в метании. Дети шестого года способны анализировать движения, что помогает им осваивать различные задания: точно попасть в цель (вертикальную и горизонтальную), энергично замахиваясь и приняв правильное исходное положение, бросить мяч на дальность. В упражнениях в переброске мяча, бросании и ловле необходима достаточно хорошая ориентировка в пространстве и времени.

Характерным для детей данного возраста является то, что они правильно воспринимают указания воспитателя и выполняют упражнения в соответствии с своими возможностями — подбрасывают мяч невысоко (на 50—60 см), меняют позу, направляют руки в сторону летящего мяча, что свидетельствует о значительном совершенствовании координации движений.

Упражнения в равновесии. Известно, что равновесие (его сохранение и поддержание) является постоянным и необходимым компонентом любого движения. В старшем дошкольном возрасте продолжают совершенствовать равновесие посредством разнообразных упражнений.

Задержка или недостаточное развитие функции равновесия влияет на точность движений, темп, ритм. Улучшение результатов у детей 5—6 лет происходит в связи с достаточно хорошим развитием координации тонуса мышц.

В старшей группе предлагаются упражнения в равновесии на уменьшенной и повышенной опоре, выполнение на ней заданий с различными предметами. Все упражнения на развитие равновесия требуют от детей сосредоточенности, внимания, волевых усилий; поэтому их следует проводить в среднем или медленном темпе под наблюдением тренера, а при необходимости оказывать помощь и страховку отдельным детям.

Упражнения в лазанье. При выполнении упражнений в лазанье в работу вовлекаются различные группы мышц. В старшей группе задания усложняются, к технике их выполнения предъявляются более высокие требования.

1.3. Подвижные и спортивные игры.

Теория - применение игровых форм для формирования необходимых спортивных и психологических качеств для дальнейших занятий физической культурой.

Практика: подвижные игры в спортивном зале и на свежем воздухе, направленные на развитие реакции и сообразительности, сплоченности, быстроты действий обучающихся.

Ожидаемый результат: развитие таких физических качеств как быстрота и ловкость; сформированное чувство коллективизма, товарищества и взаимовыручки в командных играх.

Важное место в занятиях с детьми 5-7 лет занимают подвижные игры, игровые упражнения и задания. В играх у детей не только развиваются и закрепляются физические качества, но и формируется ответственность за себя и других ребят (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе). Главное, чтобы занятия и игры в зале и на площадке приносили детям удовольствие и радость, прибавляли уверенности в своих силах, развивали самостоятельность.

При проведении подвижных игр с детьми старшего дошкольного возраста возрастает роль тренера-преподавателя. Он должен не только знать содержание и правила каждой игры, но и умело направлять детей на достижение двигательных задач, формирование морально-волевых качеств (смелости, сообразительности, взаимовыручки, поддержки и т.д.), без которых процесс воспитания и обучения невозможен.

Физическая нагрузка в подвижной игре во многом определяется методикой ее проведения. Интенсивность движений, их продолжительность, темп влияют на физическую нагрузку в игре. Различают игры большой, средней и малой подвижности.

На физкультурных занятиях преимущественно используются игры большой и средней подвижности; характер игры во многом определяется предыдущим набором упражнений и их количественным соотношением.

К играм большой подвижности относятся те, в которых по возможности участвуют все дети. В таких играх используются бег и прыжки в чередовании с коротким отдыхом. Нагрузка диктуется содержанием, правилами и подготовленностью детей. Это игры «Ловишки», «Перебежки» и др.

В играх средней подвижности также принимает активное участие большинство детей, однако их действия посменные и не несут большой

двигательной нагрузки. Это игры «Пустое место», «Мяч водящему» и др.

После проведения подвижной игры любой интенсивности, и особенно большой, необходимо предложить детям обычную ходьбу, не останавливая их резко на месте; дать возможность восстановить дыхание, переключив на другую, более спокойную деятельность.

Игры малой подвижности проводятся в заключительной части занятия.

1.4.Участие в соревнованиях.

Практика –участие в соревнованиях среди обучающихся групп ОФП.

Ожидаемый результат: получение обучающимися опыта участия в физкультурно-массовых мероприятиях.

Соревнования можно проводить между командами одной группы, и командами разных групп. Приуроченные к праздничным датам, тематические. С привлечением воспитателей, администрации дошкольного учреждения.

Раздел 2. Система контроля и зачетные требования.

В результате работы по развитию физических качеств и двигательных навыков к моменту поступления в первый класс дети будут иметь определенный и достаточно прочный запас двигательных навыков и умений, физических качеств, хорошую координацию движений. Все это позволит им успешно справляться с нагрузками в школе, сохранять правильную осанку на уроках, проявлять усидчивость, умение слушать и др.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе бесед с учащимися;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- итоговый контроль умений и навыков (сдача контрольных нормативов по окончании учебного года);
- участие в соревнованиях (наблюдение, итоги).

По окончании освоения программы ожидается от учащихся следующее:

- понимание важности регулярных занятий физической культурой;
- повышение уровня развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей,обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость);

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Обучающиеся должны знать:

- основы правильного питания, закаливания, выбора спортивной одежды;
- правила изучаемых подвижных и спортивных игр;
- правила поведения в спортивном зале и условия выполнения упражнений.

Уметь:

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр;

- выполнять основные комплексы общеразвивающих упражнений;
- свободно выполнять основные движения (ходьба, бег, лазанье, прыжки, строевые перемещения и др.);
- применять основные требования к поведению на занятиях, в процессе проведения занятий, соревнований.

Практика: сдача контрольных нормативов (прыжки в длину, бросок набивного мяча).

Ожидаемый результат. Повышение уровня физической подготовки обучающихся.

В зависимости от материально-технических условий реализации программы тренер-преподаватель может выбрать от двух до восьми показателей сдачи контрольных нормативов.

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ

Показатели	Пол	возраст		
		5 лет	6 лет	7 лет
Время бега на 10 м с хода (с)	М	2,5 – 2,1	2,4 – 1,9	2,2 – 1,8
	Д	2,7 – 2,2	2,5 – 2,0	2,4 – 1,8
Время бега 30 м со старта (с)	М	9,2 – 7,9	8,4 – 7,6	8,0 – 7,4
	Д	9,8 – 8,3	8,9 – 7,7	8,7 – 7,3
Длина прыжка с места (см)	М	81,2 – 102,4	86,3 – 108,7	94,0 – 122,4
	Д	66,0 – 94,0	77,6 – 99,6	80,0 – 123,0
Высота прыжка вверх с места (см)	М	20,2 – 25,8	21,1 – 26,9	23,8 – 30,2
	Д	20,4 – 25,6	20,9 – 27,1	22,9 - 29,1
Дальность броска правой рукой (м)	М	3,9 – 5,7	4,4 – 7,9	6,0 - 10,0
	Д	3,0 – 4,4	3,3 – 5,4	4,0 – 6,8
Дальность броска левой рукой (м)	М	2,4 – 4,2	3,3 - %.3	4,2 – 6,8
	Д	2,5 – 3,5	3,0 – 4,7	3,0 – 5,6
Дальность броска набивного мяча (1 кг из-за головы – см)	М	187-270	221-303	242-360
	Д	138-221	156-256	193-311
Время бега (с) на 90 м на 120 м на 150 м				
		30,6 – 25,0		
			35,7-29,2	
				41,2 – 33,6

Бросание мешочка с песком массой 150-200 г.

Раздел 3. Условия реализации Программы.

Кадровое обеспечение программы: тренер-преподаватель, организующий образовательный процесс по данной программе должен иметь высшее образование (по направлению педагогическое или физкультурное), проходить обучение на курсах повышения квалификации в соответствии с установленными требованиями.

Важным условием, необходимым для реализации Программы является умение тренера-преподавателя использовать личностно-ориентированный подход к организации обучения, проектировать индивидуальную образовательную траекторию обучающегося, разрабатывать и эффективно применять в своей деятельности образовательные технологии.

Материально-техническое обеспечение программы.

- спортивная форма и обувь учащихся (футболки, шорты, чешки)
- спортивный инвентарь: маты, мячи, гимнастические палки и скамьи, обручи, набивной мяч, конусы, кегли, барьеры и др.
- физкультурный зал.

Раздел 4. Информационное обеспечение.

1. Александрова О.В. Уроки вежливости для малышей. – М.: Эксмо, 2012
2. Барышников В.Я. Тесты в физическом воспитании дошкольников и механизм оценки физической подготовленности. Пособие для воспитателей и инструкторов. – Екатеринбург, 2012.
3. Каралашвили Е.А. Физкультурная минутка. Динамические упражнения для детей 6-10 лет. – М. ТЦ Сфера, 2003.
4. Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Борисова М.М. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы. – М.: Гуманит.изд.центр Владос, 2003.
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2014.
6. Радуга: Программа воспитания, образования и развития детей дошкольного возраста в условиях детского сада/Т.Н.Доронова, С.Г.Якобсон, Е.В.Соловьева и др. -М.: Просвещение, 2004.
7. Учебная программа для спортивно-оздоровительных групп детей 4-6 лет. (Дополнительное образование детей).- Екатеринбург, 2006 г.
8. Федорова С.Ю. Примерные планы физкультурных занятий с детьми 5-6 лет. Старшая группа.-М.: Мозаика-Синтез, 2017.
9. Шорыгина Т.А. Беседы об основах безопасности с детьми 5-8 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2015

Последовательность обучения детей физическим упражнениям.

(по Кожуховой Н.Н. Рыжковой Л.А. Борисовой М.М.)

Этапы	Цель	Методы обучения
1.Первоначальное разучивание	Ознакомить детей с новыми двигательными действиями; создать целостное представление обо всем двигательном акте и разучивать до овладения им в общих чертах	<i>Словесный:</i> название, объяснение. <i>Наглядный:</i> правильный, безукоризненный четкий показ образца в надлежащем темпе от начала до конца. <i>Практический:</i> расчлененный показ двигательного действия в более медленном темпе; самостоятельное выполнение действия детьми во время слушания указаний педагога. Длительность этапа -1-3 занятия.
2.Углубленное разучивание	Уточнить правильность выполнения деталей разучиваемого действия; исправить имеющиеся ошибки и добиться правильного выполнения действия в целом.	<i>Словесный:</i> название, частичное объяснение, словесные инструкции, разъяснения, пояснения; во время выполнения движений педагог дает указания, направленные на качественное выполнение отдельных элементов движения. <i>Наглядный:</i> расчлененный показ элементов движения. <i>Практический:</i> многократное повторение движения. Длительность этапа 3-6 занятий.
3.Закрепление навыка и совершенствование техники	Закрепить и совершенствовать приобретенный навык владения техникой двигательного действия; стимулировать детей к самостоятельному выполнению движения в целом и создать возможность применения его в играх и в жизни.	<i>Словесный:</i> название, оценка, вопросы. <i>Практический:</i> выполнение движений в играх и соревнованиях; использование усвоенного навыка в игровых и жизненных ситуациях и выполнение творческих заданий (внести какое-либо изменение в известное ему упражнение и создать его вариант, скомбинировать из знакомых новое., придумать свое, оригинальное) Длительность этапа – от 10 и более занятий.

Этапы обучения могут сокращаться и удлиняться, это зависит:

- от сложности упражнения;
- от возраста детей и их физической подготовки;
- от уровня развития физических качеств;
- от эмоционального состояния детей;
- от методов и приемов, которые педагог использует в своей работе;
- от сознательного отношения детей к двигательной деятельности.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849266

Владелец Тебехова Наталья Владимировна

Действителен с 15.08.2025 по 15.08.2026