

**МКУ «Управление образования администрации
Таштагольского муниципального района»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»**

Принято на педагогическом совете
Протокол № 2
от 14 марта 2024г.

Утверждено приказом
Директора МБУ ДО ДЮСШ
Н. А. Гребенщиковой



Приказ № 5 от 27 апреля 2024г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Общая физическая подготовка для
дошкольников»
физкультурно-спортивной направленности**

Стартовый уровень

**Возраст занимающихся: с 5-7 лет.
Срок реализации 2 месяца**

Разработчики:
Бедарева Жанна Викторовна
Зам. директора по УВР
Калинович Светлана Михайловна
тренер-преподаватель высшей категории.

Таштагольский муниципальный район, 2024 г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	5
1.3. Учебный план	6
1.4. Содержание учебного плана	6
1.5. Планируемые результаты	10

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогические условий

2.1. Условия реализации программы	10
2.2. Формы аттестации\контроля.	11
2.3. Оценочный материалы	11
2.4. Методические материалы	12
2.5. Литература	13

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Общефизическая подготовка для дошкольников» - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения содержания программы: стартовый.

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общефизическая подготовка для дошкольников» (далее - «ОФП для дошкольников») составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года);
- Конституция РФ;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями; ред. от 11.01.2023г.);
- Федеральным законом от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»
- Национальный проект «Образование» (паспорт утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022г. №261-ФЗ «О российском движении детей и молодежи»;
- Указ Президента РФ от 29.05.2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- Указ Президента РФ от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Указ Президента РФ от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации// Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Минпросвещения России от 21 июня 2021 г. № Р-126 «Об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности» до 2025 года;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г., протокол № 3) до 30.12.2024 года;
- Основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р);

- «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»// Постановление Главного государственного
- санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «О порядке применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)";
- Методические рекомендации «Об использовании государственных символов Российской Федерации при обучении и воспитании детей и молодежи в образовательных организациях, а также организациях отдыха детей и их
- оздоровления» (Письмо Минпросвещения России от 15.04.2022 № СК-295/06);
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования» (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467);
- Закон Кемеровской области «Об образовании» № 86-ОЗ (с изменениями от 04.02.2021г. №13-ОЗ), принят Советом народных депутатов Кемеровской области 3 июля 2013 года;
- Государственная программа Кемеровской области «Развитие системы образования Кузбасса» на 2014-2025 годы (вред. Постановлений Коллегии Администрации Кемеровской области от 17.12.2018 N 579) утвержденная постановлением Коллегии Администрации Кемеровской области от 4 сентября 2013 г. № 367;
- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019 г. № 740);
- Распоряжение Коллегии Администрации Кемеровской области «О внедрении системы персонифицированного дополнительного образования на Территории Кемеровской области (от 03.04.2019 г. № 212).
- Нормативно-правовые документы учреждения:
- Устав МБУ ДО ДЮСШ
- Правила внутреннего трудового распорядка;
- Положение о режиме занятий учащихся;
- Положение об учебно-методическом комплексе к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.
- Инструкции по технике безопасности.

Актуальность программы. В настоящее время у родителей вызывает тревогу недостаток движения у детей дошкольного возраста. Они «просиживают» детство в транспорте, перед телевизором, компьютером, мало бегают, прыгают, лазают, у них плохо развиты координация и чувство равновесия.

Разработка программы «ОФП для дошкольников» продиктована запросом государства

и родителей к осуществлению физического воспитания дошкольников и повышения уровня их двигательной активности.

Физические нагрузки в дошкольном возрасте положительно влияют на процессы восприятия, памяти, мышления, эмоциональное состояние ребенка. Подвижное и гибкое тело расширяет возможности для выражения мыслей и чувств. В этом возрасте ребенок легко обучается. Всякое систематическое воздействие быстро оказывает влияние на ход развития и изменение поведения ребенка.

Освоение содержания программы «ОФП для дошкольников» дошкольниками, обеспечит необходимую общефизическую подготовку и будет способствовать преемственности и успешному освоению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ по видам спорта, к которым дети в дальнейшем проявят интерес.

Дополнительная образовательная программа разработана с учетом основных принципов государственной политики в области физической культуры и спорта.

Актуальность программы повышается так как реализуется данная программа в летний период, когда дети меньше всего заняты сидят дома, а родители на работе. Данная программа разработана для поддержания физической формы учащихся в летний период на базе детского сада, спортивной площадке общеобразовательной школы.

Отличительные особенности программы:

Программа адаптирована к предлагаемым условиям проведения учебно – тренировочных занятий в спортивном отделе Детско-юношеской спортивной школы.

Программа нужна для удовлетворения индивидуальных потребностей учащихся в продолжении занятий спортивной подготовкой в каникулярное летнее время, учитывает интересы учащихся, а также запросы родителей на возможность организовать летний отдых детей. Направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом.

Адресат программы.

Программа адресована детям в возрасте от 5 до 7 лет.

Обязательным условием приема детей в объединение является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям, соревнованиям. Принимаются все желающие. Количественный состав группы – 12-15 человек.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 2 месяца. Общий объем часов по программе – 28 часов.

Формы обучения: Основной формой обучения является занятие.

Режим занятий: продолжительность занятия установлена по 2 академических часа 2 раза в неделю. Продолжительность одного академического часа, в соответствии с возрастными особенностями составляет 30 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: развитие физических способностей учащихся, воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом.

Задачи программы:

- Научить правилам здорового образа жизни и формировать у учащихся мотивацию к ведению здорового образа жизни;
- познакомить с техникой и тактикой различных подвижных игр;

- познакомить с техникой безопасности на занятиях по общей физической подготовке;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, различными формами активного отдыха и досуга;
- познакомить с терминами упражнений, используемых при выполнении упражнений общей физической подготовки;
- развивать координацию, гибкость, общую физическую выносливость учащихся;
- способствовать развитию у учащихся уверенности в себе.

1.3. Учебно-тематический план.

№	Тема занятия	Общее количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Подвижные игры на свежем воздухе.	15 мин	2 ч 45 мин	3	Опрос, тестирование
2	Игровые упражнения с предметами и элементами спортивных игр.	15 мин	2 ч 45 мин	3	<i>Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя. Учебная игра</i>
3	Игры для развития быстроты и координации движений. Подвижные игры.	15 мин	2 ч 45 мин	3	<i>Наблюдение. Оценка тренера-преподавателя. Учебная игра</i>
4	Упражнения с мячами разного диаметра. Подвижные игры на свежем воздухе	15 мин	2 ч 45 мин	3	
5	Упражнения на развитие силы. Подвижные игры.	15 мин	2 ч 45 мин	3	
6	Упражнения на развитие прыгучести. Подвижные игры на свежем воздухе.	15 мин	2 ч 45 мин	3	
7	Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры на свежем воздухе.	15 мин	2 ч 45 мин	3	
8	Подвижные игры и эстафеты.	15 мин	3 ч 45 мин	4	
9	Контрольные испытания	30 мин	2ч 30 мин	3	
	Итого	2ч 30 мин	25 ч 30 мин	28 ч	

1.4. Содержание учебного плана.

1. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Подвижные игры на свежем воздухе.

Теория: Правила игры, методические рекомендации, техника безопасности на занятиях подвижными играми.

Практика: Игра в лапту (отработка и совершенствование ударов битой по мячу, метание теннисного мяча по движущей цели, ловля мяча с лета, повторное пробегание отрезков с ускорением. Учебная игра лапту – Игра «Мяч капитану» (подача мяча, передача мяча в парах, тройках, действия в атаке и защите, двухсторонняя учебная игра) «Пионербол» (подача мяча, передача мяча в парах, тройках, действия в атаке и защите, двухсторонняя учебная игра) – Подвижная игра «Перестрелка»

2. Игровые упражнения с предметами и элементами спортивных игр.

Теория: Объяснение правил техники безопасности при обучении игровым упражнениям

с предметами и элементов спортивных игр. Описание техники выполнения игровых упражнений с предметами.

Практика: Обучение упражнениям на равновесие: имитационные упражнения «ласточки, цапли», имитационные упражнения в движении по гимнастической скамейке (мышки, кошки, паучки, птички и т.п.); Обучение лазанью, ползанью: на гимнастической скамейке, эстафеты с ползанием, на гимнастической стенке; Игры с элементами строя: «Класс, смирно!», «У ребят порядок строгий», «Солнышко», «Светофор»; Игры и эстафеты с предметами с целью развития координационных кондиционных способностей учащихся: эстафеты (с мячами, кубиками, с преодолением препятствий; игры с малыми мячами («Лови мяч», «Целься вернее»), игры с большими мячами («Гонка мячей», «Мяч капитану», «Не дай мяч водящему»); Эстафеты и игровые упражнения с элементами спортивных игр: баскетбол («Смотри сигнал», «Передал – садись», «Гонка мячей»), волейбол («Эстафета парами», «Быстро из круга»).

3. Игры для развития быстроты и координации движений. Подвижные игры.

Теория: Правила техники безопасности при беге. Техника бега. Основные правила при беге.

Практика: Бег трусцой. Бег с последующим ускорением. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с высокого старта. Подвижные игры: «К своим флажкам», «Пустое место», «Воробьи, вороны». "Вызов номеров".

4. Упражнения с мячами разного диаметра. Подвижные игры на свежем воздухе.

Теория: Объяснение правил техники безопасности при обучении игровым упражнениям с мячами. Описание техники выполнения игровых упражнений с мячами и подвижных игр.

Практика: Броски, ловля и передача мяча. Жонглирование. Комплексы упражнений с теннисными и резиновыми (волейбольными) мячами. Метание в вертикальную цель. Игры и эстафеты с мячами.

Подвижные игры: «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей» и игры с элементами волейбола и баскетбола.

5. Упражнения на развитие силы. Подвижные игры.

Теория: Значения развития силы. Правила выполнения упражнений и подвижных игр.

Практика: Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса, подтягивание. Упражнения на снарядах и со снарядами. Подвижные игры - «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч- среднему», «Мяч- капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий «Перестрелка», «Пионербол».

6. Упражнения на развитие прыгучести. Подвижные игры на свежем воздухе.

Теория: Объяснение правил техники безопасности при обучении различным видам прыжков. Описание техники выполнения различных видов прыжков и метаний.

Практика: Обучение прыжкам - подпрыгивания, прыжок на месте, с ноги на ногу, на месте с поворотом, с преодолением препятствий, многоскоки, на одной ноге; Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед. Прыжки с разбега способом «согнув ноги». Игры с прыжковыми элементами: «Скакуны», «Челнок», «Прыжки по кочкам». Подвижные игры - «Караси и щука», «Шишки, желуди, орехи», «Салки», «Вызов номеров», «Два мороза», линейная эстафета, «Третий лишний», «Перебежка с

выручкой», «Бег командами», «Ловля парами».

7. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры на свежем воздухе.

Теория: Объяснение правил техники безопасности при обучении различных видов беговых упражнений. Описание техники выполнения легкоатлетических упражнений. Объяснение правил подвижных игр на свежем воздухе.

Практика: Беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой". Подвижные игры на свежем воздухе – «Мяч соседу», «Запрещенное движение», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Части тела».

8. Подвижные игры и эстафеты.

Теория: Правила проведения игр.

Практика: Подвижные игры и эстафеты: эстафеты с предметами и без предметов, эстафеты с преодолением препятствий. Подвижные игры "Смена мест", "Становись - разойдись", "Брось - поймай", "Подвижная мишень", "Прокати быстрее мяч", "Вызов номеров" и др.

9. Контрольные испытания

Теория. Изучение требований к выполнению контрольных испытаний.

Практические занятия:

Проверка физических данных по ОФП : челночный бег 3 по 10м, прыжок в длину с места, Наклон вперед из положения стоя (см.), Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) . Критерии оценивания в умении играть в подвижные игры в процессе учебно-тренировочных занятиях.

10. Календарно-тематическое планирование

Дата по факту	№	тема	развитие и формирование качеств у учащихся	игры	оборудование	Количество часов	Форма контроля
	1	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по подвижным играм. Диагностика физической подготовки	формирование о мире движений, их роли в сохранении здоровья	«Игра в лапту», «Перестрелка», «Борьба за мяч» «Мяч капитану»	кубики, мелки, обручи, скакалки, мячи	2	Беседа наблюдение, контроль
	2	Игровые упражнения с предметами и элементами спортивных игр. Обучение упражнениям на равновесие, лазание.	развитие ловкости и прыгучести	«Класс, смирно!», «У ребят порядок строгий», «Солнышко», «Светофор»	кубики, мячи, обручи, скакалки, мячи, шведская стенка	2	Беседа наблюдение, контроль
	3	Игры для развития быстроты и координации движений. Бег трусцой. Бег с последующим ускорением. Бег с высоким поднятием бедра. Бег с высокого старта.	развитие гибкости, быстроты и ловкости	«К своим флажкам», «Пустое место», «Воробьи, вороны». "Вызов номеров".	гимнастические палки, скакалки, мячи	2	Беседа наблюдение, контроль
	4	Упражнения с мячами разного диаметра.	развитие меткости и	«Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему»,	Шведская стенка,	2	Беседа наблюдение

		Броски, ловля и передача мяча. Жонглирование. Комплексы упражнений с теннисными и резиновыми (волейбольными) мячами.	координации и движений	«Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей» и игры с элементами волейбола и баскетбола.	скакалки, мячи, гимнастические маты		ние, контроль
5		Упражнения на развитие силы. Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса, подтягивание.	развитие выносливости и силы	«Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч-среднему», «Мяч-капитану»	Шведская стенка, скакалки, мячи, гимнастические маты, канат, перекладина	2	Беседа наблюдение, контроль
6		Упражнения на развитие прыгучести. Обучение прыжкам - подпрыгивания, прыжок на месте, с ноги на ногу, наместе с поворотом, с преодолением препятствий, многоскоки, на одной ноге; Прыжки на одной, двух ногах на месте и с продвижением вперед.	развитие ловкости и прыгучести	«Скакуны», «Челнок», «Прыжки по кочкам». Подвижные игры - «Караси и щука», «Шишки, желуди, орехи», «Салки», «Вызов номеров», «Два мороза», линейная эстафета, «Третий лишний»	Шведская стенка, скакалки, мячи, гимнастические маты, канат, перекладина	2	Беседа наблюдение, контроль
7		Легкоатлетические упражнения. Беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, ходьба в приседе и полуприседе. Бег на короткие дистанции	развитие выносливости и силы	Подвижные игры на свежем воздухе – «Мяч соседу», «Запрещенное движение», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Части тела»	Шведская стенка, скакалки, мячи, кубики.	2	Беседа наблюдение, контроль
8		Беговые упражнения. Разминка с мячами, броски и ловля мяча в парах Подвижные игры и эстафеты.	Развитие, быстроты, ловкости и прыгучести	Эстафеты с предметами и без предметов, эстафеты с преодолением препятствий. Подвижные игры "Смена мест", "Становись - разойдись", "Брось - поймай"	Шведская стенка, скакалки, мячи, кубики.	2	Беседа наблюдение, контроль
9		ОРУ. Беговые упражнения. Разминка с мячами. передвижения без мяча и с мячом. Подвижная игра	Развитие, быстроты, ловкости и прыгучести	"Становись - разойдись", "Брось - поймай", "Подвижная мишень", "Прокати быстрее мяч", "Вызов номеров"	Шведская стенка, скакалки, мячи, кубики.	2	Беседа наблюдение, контроль
10		Обучение прыжкам - подпрыгивания, прыжок на месте, с ноги на ногу, наместе с поворотом, с преодолением препятствий, многоскоки Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля мяча, подвижная игра.	развитие ловкости и прыгучести	«Осада города», «Салки», «Вызов номеров», «Два мороза», линейная эстафета, «Третий лишний», «Перебежка с выручкой», «Бег командами», «Ловля парами».	Скакалки, мячи, кубики.	2	Беседа наблюдение, контроль

11	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски мяча в корзину.	Развитие, быстроты, ловкости.	Подвижная игра «Вышибалы», "Брось - поймай", "Подвижная мишень", "Прокати быстрее мяч", " Вызов номеров "	Шведская стенка, скакалки, мячи.	2	Беседа наблюдение, контроль
12	Разминка с мячами. Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса, подтягивание. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля мяча, подвижная игра	развитие выносливости и силы	«Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч- среднему», «Мяч- капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий «Перестрелка», «Пионербол».	Шведская стенка, скакалки, мячи, гимнастические маты, канат, перекладина	2	Беседа наблюдение, контроль
13	Разминка с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку, подача мяча, подвижная игра	Развитие, быстроты, ловкости и прыгучести	«Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Снайпер», «Не давай мяч водящему», «Достань мяч», «Мяч ловцу», «Гонка мячей»	Шведская стенка, скакалки, мячи.	2	Беседа наблюдение, контроль
14	Разминка с мячом в движении по кругу. Обучение упражнениям на равновесие, лазание. Прием и передача мяча, подвижная игра Итоговая диагностика.	Развитие, координации, ловкости, силы	«Солнышко», «Светофор», «Гонка мячей», «Мяч капитану», «Не дай мяч водящему», «Передал – садись».	Шведская стенка, скакалки, мячи, гимнастическая скамейка, канат.	2	Беседа наблюдение, контроль
	Итого				28	

1.5. Планируемые результаты:

- учащиеся познакомятся с историей физической культуры и традициями Таштагольского района, Кемеровской области, России;
- у учащихся формируется позитивное отношение к физической культуре и здоровому образу жизни;
- учащиеся познакомятся с техникой безопасности на занятиях по общей физической подготовке;
- у учащихся повысится интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, различными формами активного отдыха и досуга;
- учащиеся познакомятся с терминами упражнений, используемых при выполнении упражнений общей физической подготовки;
- у учащихся повысятся физические качества (координация, гибкость, выносливость, гибкость);
- у учащихся развивается уверенность в себе.
-

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогические условия

2.1. Условия реализации программы

Организационно – педагогические условия реализации данной программы

обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Набор и комплектования групп проводится за две недели до начала реализации программы. На программу «ОФП для дошкольников » принимаются все желающие от 5-7 лет без медицинского противопоказания.

Форма организации деятельности обучающихся - групповая. Наполняемость группы 12-15 человек. Группа формируется с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности. Группы могут быть как смешанные девочки и мальчики обучаются вместе и отдельные по полу (формирование групп отдельно девочки или мальчики).

Допускаются в одну группу дети с разницей возраста не более, чем в четыре года.

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров –преподавателей.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 2 часов.

Объем тренировочной нагрузки в неделю составляет до 4 академических часа.

2.2. Форма аттестации

Педагогический контроль и оценка результатов:

наблюдение за поведением детей во время выполнения упражнений, позволяющее выявить лидерские качества, уровень коммуникативности;

наблюдение за умением выполнения физических упражнения на различные группы мышц, играть в подвижные игры;

наблюдение за развитием физических качеств;

Способы проверки знаний и умений:

-Проведение мониторинга образовательной среды (опрос детей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;

-Участие воспитанников в спортивных соревнованиях внутри группы.

-Результативность обучения определяется уровнем физической подготовки и умением играть, знать правила подвижных игр.

-Проверка физических данных по ОФП. Критерии оценивания обучающихся тренером-преподавателем.

2.3. Оценочный материалы.

1. Вводная диагностика и итоговая.

Практика:

Проверка физических данных по ОФП.

1 Диагностическая карта

№	Фамилия, имя учащегося	Номера показателей				Итого		
		1	2	3	4	в	с	н

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 5-7 ЛЕТ

№ п/ п	содержание	возр аст	уровень, оценки, баллы									
			мальчики					девочки				
			5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Общая физическая подготовка												
1	Челночный бег 3 по 10м	5-7	9,9 и мен	10,0-10,8	10,9- 11,2	11,3- 11,9	12,0 и бол.	10,8 и мен	10,9-11,3	11,4- 11,7	11,8-12,3	12,4 и бол
2	Прыжок в длину с места	5-7	115 и больше	114-95	94-85	84-80	79 и мен.	107 и больше	106-87	86 - 77	76- 70	69 и мен.
3	Наклон вперед из положения стоя (см.)	5-7	7 и бол	6-3	1	0	-1	9 и бол.	6-5	3	2-1	0
4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек)	5-7	15 и бол.	14-12	11	10- 8	7 и мен.	14 и бол.	13-11	10	10	6 и мен.

2.4. Методические материалы .

На стартовом уровне организуется стимулирование интереса учащихся к освоению упражнений и выполнению конкретных заданий, выявление знаний и умений, для их выполнения в контексте изучаемой темы. Результатом этого уровня является развитие мотивации к деятельности, основанное на осознании потребности его изучения и постановки личностью значимой цели деятельности. Большую роль в становлении личности обучающихся играет личный пример педагога, соблюдение режима, санитарно-гигиенических требований к спортивной форме и помещению, участие в общественно-полезной деятельности.

Вся эта работа строится в рамках единого воспитательного пространства, объединения, где равноправными субъектами являются не только дети и педагоги, но и родители. Родители обращаются к педагогу за индивидуальными консультациями.

Образовательный процесс по программе организуется в очной форме. Основная форма организации образовательного процесса - групповая.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, получают краткие знания по гигиене. На теоретических занятиях используются методы: рассказ, беседа, диалог.

На практических занятиях обучающиеся выполняют упражнения, направленные на развитие физических качеств, выполняют контрольные нормативы, участвуют в соревнованиях внутри группы.

Место проведения занятий: спортивные залы, площадки на свежем воздухе.

Для успешной реализации настоящей программы необходимо:

Материально-технического обеспечения:

-обеспечение спортивным инвентарем:

№ п/п	Средства обучения		Количество
1	Стенка шведская	шт.	5
2	Скамейка гимнастическая	шт.	1
3	Маты гимнастические	шт.	10
4	Мяч набивной 1 кг	шт.	10
5	Скакалка гимнастическая	шт.	15
6	Мяч малый (мягкий)	шт.	10
7	Обруч гимнастический	шт.	15
8	Мячи баскетбольные	шт.	2
9	Мячи волейбольные	шт.	2
10	Кегли	шт.	8
11	Конусы	шт.	6
12	Эстафетные палочки	шт	2
13	Мячи футбольные	шт.	2

Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки, майки, шорты).

Календарный учебный график

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1	1	28	7	14	2 часа, 2 раза в неделю

Кадровое обеспечение.

Данная программа реализуется тренерами-преподавателями, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Информационное обеспечение:

-информационные стенды;
-сайт МБУ ДО ДЮСШ tashdush.ucoz.ru. (страница где размещена информация о результатах тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

2.5. Список литературы

1. Дмитриев В.Н. Игры на открытом воздухе. Москва: Издательский Дом МСП, 1998. 240с.
2. Борисова Е.Н. Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками. Москва: Панорама, 2006.103с.
3. Былеева Л.А. Подвижные игры [Текст] : Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры / Л. Былеева, И. Коротков, В. Яковлев. - 4-е изд., перераб. и доп. Москва: Физкультура и спорт, 2016. 207 с.

4. Глазырина Л.Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста : пособие для педагогов дошкол. учреждений / Л. Д. Глазырина, В. А. Овсянкин. Москва : Гуманитар. издат. центр Владос, 2005. 175 с.
5. Гусак Ш.З. Групповые акробатические упражнения. Москва : Физкультура и спорт, 1969. 168 с.
6. Данилков А.А. Игры на каждый день. Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2006. 231 с.
Кузина В.В. 500 игр и эстафет. Москва: Физкультура и спорт, 2003. 303с.
7. Лях В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы : для учителей общеобразовательных учреждений / - 7-е изд. Москва : Просвещение, 2010. 126с.
8. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми 3-5 лет : Пособие для педагогов дошкол. учреждений. Москва : Владос, 2001. 108с.
9. Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве : пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми 5-6 лет / Н. В. Полтавцева, Н. А. Гордова. Москва : Просвещение, 2005. 254 с.
10. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / - 2-е изд. Москва : ТВТ Дивизион, 2014. 188 с.
11. Трубицына С.А. Берёзка : основная образовательная программа дошкольного образования . Москва : Нац. образование, 2017. 175 с.
12. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры. Москва: Издательство "ВАКО", 2007.112с.