

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА
"СОЛНЫШКО"**

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ «ДСОВ «Солнышко»

_____ Е.В. Давыдова

«_____» _____ 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»
для детей 5-7 лет
на 2024-2025 учебный год**

Выполнила:

Инструктор по физической культуре

Костылева Е.С.

пгт. Октябрьское, 2024 уч.г.

Паспорт программы

Наименование программы	Дополнительная Общеобразовательная Общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка»
Направленность	Физкультурно-спортивная
Классификация	По степени авторства – модифицированная; по уровню усвоения – общекультурная; по функциональному предназначению – общеразвивающая; по форме организации – групповая; по времени реализации – годовая; по возрастным особенностям – для детей дошкольного возраста.
Разработчик программы	Костылева Елена Сергеевна, педагог дополнительного образования
Учредитель	Управление образования и молодежной политики Администрации Октябрьского района
Название учреждения	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Дом детского творчества» п. Уньюган
Адрес учреждения	628128, ХМАО – Югра, Октябрьский район, п. Уньюган, ул. Ленина, д.2б
География	Октябрьский район п. Уньюган
Целевая группа	Наполняемость: 8 - 15 человек Возраст: 5-7 лет
Обоснование для разработки программы	- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации»; - Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р); - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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», от 04.07.2014 №41 СП 2.4.4.3172-14 «Об утверждении санитарно – эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организации дополнительного образования детей»; - Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; - Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. n 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»
Цель программы	Создание условий для оздоровления и укрепления организма, формирования потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту.
Задачи программы	Задачи: привлечение детей и подростков к занятиям физическими упражнениями для достижения оптимального уровня работоспособности, укрепления здоровья, приобретение начальных знаний в области физической культуры и спорта.
Ожидаемые результаты	- укрепление здоровья обучающихся; - формирование круга двигательных умений и навыков; - приобретение начальных знаний в области физической культуры и спорта;

	- приобретение начальных знаний по истории видов спорта, - освоение первичных знаний в области гигиены, оказания первой медицинской помощи и навыков самоконтроля.
Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования, соответствующий требованиям профессионального стандарта
Форма обучения	Программа может реализоваться как в очном режиме, так и с применением сетевых форм её реализации (дистанционные образовательные технологии)
Срок реализации	16 часов
Режим занятий	1 учебный час в неделю, продолжительность учебного часа - от 30 до 40 минут

Основные характеристики программы

Пояснительная записка

Физическая культура, как часть общей культуры человека и общества в целом, является неотъемлемой частью жизни каждого и позволяет достичь гармоничного развития не только физических, но и интеллектуальных способностей человека. Она положительно влияет на гармоничное развитие всех органов и систем человеческого организма и позволяет сохранить здоровье на долгие годы.

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка» представляет собой единую систему, задачами которой являются: оптимальное развитие всех основных физических качеств, крепкое здоровье, высокий уровень двигательных способностей и навыков, начальные теоретические знания в области физической культуры и спорта.

Программа разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа предназначена для реализации в системе дополнительного образования. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Ценность Программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют функциональные возможности организма детей.

Педагогическая целесообразность Программы сводится к эффективной помощи подросткам найти свое место в мире событий и информации, закалить волю и характер, научиться находить оптимальные решения в различных ситуациях с помощью занятий физической культурой.

Актуальность и новизна

Программы состоит в том, что в ней прослеживается ознакомление с видами спорта, культивируемыми в спортивной Школе, с изучением различных видов физической активности с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, выносливости, скорости, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Большое значение при реализации данной программы уделяется здоровьесберегающим технологиям.

Дополнительное образование по отношению к основному является, в определенной мере «экспериментальной площадкой», на которой отрабатываются инновационные образовательные технологии, создается здоровьесберегающая среда - гибкая, развивающая, выполняющая рекреационную функцию система, которая характеризуется комфортными условиями организации жизнедеятельности детей. «Здоровьесберегающая среда» в системе учреждения дополнительного образования содействует личностному становлению, физическому, духовному

и социальному здоровью обучающихся. Здоровье воспитанников – это фундамент самореализации личности в сфере дополнительного образования детей. Определение понятия «здоровьесбережение» получило широкое распространение в академической литературе и определяется как система мер, направленных на улучшение здоровья субъектов образовательного процесса. Технологической основой здоровьесберегающей среды в сфере дополнительного образования детей являются здоровьесберегающие технологии,

Принципы и подходы по формированию программы

Программа опирается на научные принципы ее построения, что учитывается при организации образовательного процесса:

Принцип систематичности – подбор специальных упражнений и последовательность их проведения;

Принцип индивидуальности - контроль за общим состоянием ребенка, за дозировкой упражнений;

Принцип длительности – применение физических упражнений, способствующих восстановлению нарушений функций возможно лишь при условии длительного и упорного повторения упражнений;

Принцип умеренности – продолжительность занятий 25-30 мин. В сочетании дробной физической нагрузкой;

Принцип цикличности – чередование физической нагрузки с отдыхом, с упражнениями на расслабление.

Характеристика Программы.

Программа рассчитана на два года обучения, с детьми 5-7 лет. Количественный состав группы 8-15 человек.

Объем программы

Продолжительность периода обучения - 16 учебных часа.

Таблица 1

Год обучения	Объем образовательной нагрузки, ч. (16 учебных недели)		
	недельная	годовая	за весь период обучения
1	1	16	16

Формы организации образовательного процесса

Основными формами реализации программы являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия (форма - беседа);
- диагностика.

Форма обучения: программа может реализоваться как в очном режиме, так и с применением сетевых форм её реализации (дистанционные образовательные технологии)

Формы проведения занятий: групповые.

Срок освоения программы: 16 часа.

Цели и задачи программы

Цель: создание условий для оздоровления и укрепления организма, формирования потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту. Перевод детей на этап начальной подготовки.

Задачи:

- привлечение детей и подростков к занятиям физическими упражнениями для достижения оптимального уровня работоспособности;
- укрепления здоровья, приобретение начальных знаний в области физической культуры и спорта.

Содержание программы

Теоретические занятия являются одной из важнейших составных частей Программы. Содержание их направлено на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, формирование общей культуры обучающихся. Учитывая возраст и образовательный уровень обучающихся, теоретический материал преподносится в популярной и доступной форме в виде групповых и индивидуальных бесед, с применением наглядных

пособий и, по возможности, учебных фильмов.

Рекомендуемые темы для теоретических занятий:

- история развития спорта в России, достижения выдающихся спортсменов;
- приобретение начальных знаний по истории видов спорта;
- общие сведения о строении и функциях организма;
- влияние физической культуры и спорта на организм человека;
- режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха;
- гигиенические требования к спортивной одежде;
- гигиена сна и питания;
- питьевой режим, регулирование веса;
- понятие здорового образа жизни;
- использование естественных факторов природы для закаливания организма;
- бережное отношение к общественному имуществу и спортивному инвентарю, соблюдение чистоты и порядка на учебных занятиях;
- стремление к нравственному, духовному развитию, самосовершенствованию;
- морально-волевая подготовка;
- первая помощь при несчастных случаях;
- правила поведения в спортивном зале и на улице;
- вред алкоголизма, наркомании и курения.

Практические занятия.

Подвижные игры. В комплекс подбираются игры с разнообразными двигательными, техническими и тактическими действиями, требующими проявления различных умений и морально-волевых качеств. В играх могут встречаться короткие перебежки с внезапными изменениями направления и задержками движения, различные метания на дальность и в цель, преодоление препятствий прыжком, сопротивлением силой. Также используются эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской и расстановкой различных предметов, лазанием и перелезанием, комбинированные эстафеты.

Используются индивидуальные игры и коллективные игры, подводящие к спортивной деятельности.

Индивидуальные (одиночные) подвижные игры. В таких играх каждый может наметить свои планы, устанавливать интересные для себя условия, а по желанию изменять их. По личному желанию избираются и пути для осуществления задуманных действий.

Коллективные подвижные игры – это игры, в которых одновременно участвуют небольшие группы обучающихся.

Игры, подводящие к спортивной деятельности, – это систематически организуемые подвижные игры, требующие устойчивых условий проведения и способствующие успешному овладению обучающимися элементами спортивной техники и простейшими тактическими действиями в отдельных видах спорта.

Спортивные игры укрепляют различные группы мышц, развивают психофизические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость. В спортивных играх у ребенка повышается умственная активность, ориентировка в пространстве, развивается сообразительность, быстрота мышления, происходит осознание собственных действий. Обучающийся учится согласовывать свои действия с действиями товарищей. У него воспитывается сдержанность, самообладание, ответственность, воля и решительность.

Силовая подготовка, спланированная с учетом возрастных физиологических особенностей, благотворно влияет на развитие всех функциональных систем организма, и ей следует уделять внимание уже в детском и подростковом возрасте.

Основная задача: разностороннее развитие силовых способностей в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий (умений и навыков).

Используются следующие упражнения:

- тренировка основных групп мышц рук, плеч, ног, живота, верхней и нижней части спины, груди с гимнастической палкой или мячом;
- с сопротивлением и использованием собственного веса: отжимание от пола, приседания, подтягивание на турнике, подъем ног и туловища из положения лежа;
- различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные; броски набивного мяча.

Гимнастика имеет огромное значение для гармоничного физического развития обучающихся.

Основные плюсы занятий гимнастикой:

- развитие координации движений, умения чувствовать свое тело в пространстве. Движения ребенка становятся более гармоничными;
- укрепление всех органов молодого организма;
- развитие гибкости;
- во время исполнения ритмичных движений развивается дыхательная система, увеличивается объем легких; профилактика сколиоза и плоскостопия;
- закаливание организма, укрепление иммунитета. профилактика сколиоза и плоскостопия;
- закаливание организма, укрепление иммунитета.

Используемые гимнастические упражнения:

- с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением;
- с гимнастической палкой: наклоны и повороты из различных исходных положений, перешагивание и перепрыгивание, бег с палкой за плечами и за спиной;
- с набивными и баскетбольными мячами: наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады. Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных исходных положений;

Строевые упражнения (используются в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки):

- строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий;
- команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.;
- расчет, повороты и полуобороты на месте.

Ходьба и бег:

- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения;
- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;
- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами;
- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук.

Часто искривление позвоночника у детей развивается быстро, особенно в период их бурного роста. Поэтому основное внимание должно уделяться осанке и физическому воспитанию детей, направленному на укрепление мышц шеи, спины, живота и ног.

Для профилактики сколиоза рекомендованы следующие упражнения:

- сесть на пол и выпрямить ноги. Руки положить на колени. Поднятие рук сопровождать отклонением корпуса назад, опускание рук – вперед. Повторить упражнение 5 раз;
- лечь на живот так, чтобы лоб коснулся пола. Расслабиться. Медленно отклонять голову назад усилием мышц спины. Затем включить в процесс подъем туловища. Затем медленно опустить тело на пол. Повторить упражнение 2-3 раза;
- лёжа на животе, постараться руками ухватиться за стопы и соединить пятки вместе. Затем постараться поднять корпус вверх и подтянуть кверху и ноги. Повторить 2 раза;
- лечь на спину. Положить обе ладони на пол, напрячь плечо и начинать подтягивать колени к животу до тех пор, пока они не окажутся под прямым углом к полу, а затем выпрямить ноги и забросить их за голову. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 2-3 раза;
- стоя вытянуть руки перед собой и наклониться вперед. Стараться не сгибать ноги в коленях. Взять руки в замок позади коленей и прижаться к ним лбом. Затем медленно выпрямить корпус. Повторить упражнение 4 раза;
- сидя на полу со скрещенными ногами взять руки в замок за спиной. Позвоночник держать прямо и медленно поднимать выпрямленные руки за спиной настолько, насколько можете. Повторить упражнение 4 раза. Плоскостопие мешает нормальному функционированию организма, со временем формируя неправильную осанку, деформируя кости стопы, нижних конечностей, позвоночника и внутренних органов. Вызывает боли при ходьбе и физических нагрузках.

Для профилактики плоскостопия рекомендованы следующие упражнения:

- зажать мячик между ног, медленно идти, стараясь не уронить его;
- сидя на полу, опереться руками в пол и стараться как можно выше поднять ногами мяч;
- положить на пол палку и пройти по ней босиком, заложив руки за голову;
- вращать на полу мяч ногой;
- выполнять подскоки на одной ноге, на цыпочках; в пальцах другой ноги зажат платок;
- ходьба попеременно на носках и пятках.

Акробатика играет важную роль – использование акробатических упражнений развивает ловкость, решительность, отличную ориентацию в пространстве и вестибулярный аппарат.

Используются следующие упражнения:

Кувырки и перекаты: сесть прямо, ноги широко расставить и обхватить ладонями область под коленями. Зафиксировать тело в этом положении. Отклоняться назад на одну сторону, опрокидываясь на один бок, ноги держать обхваченными руками. Затем перекатываться с бока на спину и на другой бок, сохраняя жесткую фиксацию позы, возвращаясь в исходное положение сидя;

- встать прямо, затем согнуться, поставить ладони на пол перед собой, колени немного согнуть. Медленно и очень аккуратно сгибать шею таким образом, чтобы область лопаток при движении тела вперед соприкасалась с полом. Совершить кувырок и постараться зафиксироваться в положении лежа на спине. Затем резким рывком вперед постараться вернуться в положение сидя, когда стопы плотно прижаты к полу;

- кувырок назад. Сесть на пол, согнуть ноги и прижать их к груди. Осторожным рывком толкать себя назад, запрокидывая обе ноги над собой через голову. При хорошей гибкости это упражнение можно делать до конца толкнув ноги назад, принимая положение на четвереньках.

Мостик. Для выполнения «мостика» нужно подготовить мышцы пресса. Это легко сделать, если лечь на живот, прижав ладони к полу на уровне груди, затем, опираясь на них, отрывать туловище от пола, фиксируя его на несколько секунд в этом положении.

Стойка: сесть на пол, вытянув ноги, затем, резко поменять положение тела, при котором опора приходится на верхнюю часть спины, а ноги вытягиваются в вертикальную позицию. Поясница поддерживается руками. Новичкам в акробатике для выполнения стойки может понадобиться помощь друга и стена, на которой можно зафиксироваться.

Учебный план

Таблица 2

№	Наименование раздела	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Теоретические занятия	3	-	3
2.	Подвижные игры	-	2	2
3.	Спортивные игры	-	2	2
4.	Силовая подготовка	-	2	2
5.	Гимнастика	-	3	3
6.	Акробатика	-	3	3
7.	Тестирование	-	1	1
	Итого:	3	13	16

Содержание учебного материала

Раздел 1. Теоретические занятия - 3ч. Теоретические занятия являются одной из важнейших составных частей Программы. Содержание их направлено на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья, формирование общей культуры обучающихся. Учитывая возраст и образовательный уровень обучающихся, теоретический материал преподносится в популярной и доступной форме в виде групповых и индивидуальных бесед, с применением наглядных пособий и, по возможности, учебных фильмов.

Раздел 2. Подвижные игры– 2 ч. Подвижные игры. В комплекс подбираются игры с разнообразными двигательными, техническими и тактическими действиями, требующими проявления различных умений и морально-волевых качеств. В играх могут встречаться короткие

перебежки с внезапными изменениями направления и задержками движения, различные метания на дальность и в цель, преодоление препятствий прыжком, сопротивлением силой. Также используются эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской и расстановкой различных предметов, лазанием и перелезанием, комбинированные эстафеты.

Раздел 3. Спортивные игры-2 .Спортивные игры укрепляют различные группы мышц, развивают психофизические качества: силу, быстроту, ловкость, выносливость. В спортивных играх у ребенка повышается умственная активность, ориентировка в пространстве, развивается сообразительность, быстрота мышления, происходит осознание собственных действий. Обучающийся учится согласовывать свои действия с действиями товарищей. У него воспитывается сдержанность, самообладание, ответственность, воля и решительность.

Раздел 4. Силовая подготовка– 2ч. Силовая подготовка, спланированная с учетом возрастных физиологических особенностей, благотворно влияет на развитие всех функциональных систем организма, и ей следует уделять внимание уже в детском и подростковом возрасте.

Основная задача: разностороннее развитие силовых способностей в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий (умений и навыков).

Раздел 5. Гимнастика. Гимнастика имеет огромное значение для гармоничного физического развития обучающихся.

Основные плюсы занятий гимнастикой:

- развитие координации движений, умения чувствовать свое тело в пространстве. Движения ребенка становятся более гармоничными;
- укрепление всех органов молодого организма;
- развитие гибкости.

Раздел 6. Акробатика. Акробатика играет важную роль – использование акробатических упражнений развивает ловкость, решительность, отличную ориентацию в пространстве и вестибулярный аппарат.

Раздел 7. Тестирование. Основная задача диагностики в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка.

Планируемые результаты

Ожидаемые результаты освоения программы

- укрепление здоровья;
- осознание обучающимися влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- получение начальных знаний о культивируемых видах спорта в Школе;
- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;
- развитие 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 – атлетическая подготовка);
- 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;

Получение начальных знаний:

- об истории развития спорта в России, выдающихся спортсменов;
- о способах предупреждения травм и оказания первой помощи;
- об основах правильного питания;
- о правилах спортивных игр;
- о правилах самостоятельного выполнения физических упражнений.

Для оценки практических результатов освоения Программы предусмотрены формы контроля в виде итогового тестирования (приведены в таблицах № 1, Приложения).

Организационно-педагогические условия реализации программы

Учебный график

Таблица 4

Наименование критерия	Показания критерия
Возрастная категория	5 - 7 лет
Календарная продолжительность учебного периода, в том числе:	9 января -24 апреля
	16 недели
1 полугодие:	16 недель
Объем недельной образовательной нагрузки в часах, в том числе:	1 учебный час
Во 2 половину дня	1 учебный час
Сроки проведения мониторинга реализации программы	Май 2025 года

Условия реализации программы

Для характеристики количественных показателей используются следующие символические обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на учебную группу);

К – полный комплект (на каждого учащегося);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее чем 1 экземпляр на двух обучающихся);

Г – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5-6 обучающихся).

Таблица 5

Наименование объектов и средств материально – технического обеспечения	Количество
Технические средства обучения	
Музыкальный центр	Д
Компьютер	К
Сеть интернет	К
Экранно – звуковые пособия	
Аудиозаписи музыкальные	Д
Учебно – практическое оборудование	
Мяч	К
Гимнастическая палка	К
Скакалка	К
Набивной мяч	К
Мешочек с песком	К
Гимнастическая стенка	Г
Аптечка	Д

Мониторинг достижения результатов:

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов Мониторинг детского развития проводится два раза в год (в январе и мае). Его основная задача диагностики в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении, на развитие ребенка. Мониторинг включает в себя два компонента:

- мониторинг образовательного процесса;
 - мониторинг детского развития
- Диагностические тесты подбираются с учетом:
- развития основных физических качеств
 - гибкости, быстроты, координационных способностей;
 - способности детей к использованию уже известного объёма двигательных умений и навыков в повседневной жизни и самостоятельной деятельности.

Для оценки практических результатов освоения Программы предусмотрены формы контроля в виде итогового тестирования (приведены в таблицах Приложения № 1).

Методическое обеспечение программы

Принципы проведения занятий

Комплексная организация учебного процесса направлена на укрепление здоровья и гармоничное, всестороннее развитие физических качеств обучающихся.

Основу методики учебной работы с детьми составляют:

- полное соответствие используемых методов особенностям психофизического развития детей и подростков;
- строгое соблюдение принципов доступности, постепенности и систематичности;
- органическое единство обучения, воспитания и физической нагрузки;
- тесное сотрудничество педагогов, врачей, родителей .

Учебный процесс успешно осуществляется при условии тщательного учета возрастных особенностей развития ребенка, уровня его подготовленности, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков.

В дошкольном возрасте имеются благоприятные предпосылки для развития быстроты движений. Соответствие кратковременных скоростных нагрузок функциональным возможностям детей обусловлено высокой возбудимостью их центральной нервной системы, регулирующей деятельность двигательного аппарата, большой подвижностью основных нервных процессов и высокой интенсивностью обмена веществ, свойственных детскому организму.

В дошкольном возрасте используют разнообразные упражнения, требующие быстрых кратковременных перемещений и локальных движений. Это упражнения с короткой и длинной скакалкой, эстафеты с бегом, упражнения с бросками и ловлей мяча и т.п.

Следует также включать повторное преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью. Используются спортивные игры, эстафеты.

У дошкольников имеются все предпосылки для развития гибкости. Морфологические особенности опорно-двигательного аппарата, высокая эластичность связок и мышц, большая подвижность позвоночного столба способствуют повышению эффективности специальных упражнений для развития этого качества.

Для развития ловкости могут быть использованы любые упражнения, но при условии, что они имеют элементы новизны.

В связи с возрастными особенностями обучающихся использование силовых упражнений на занятиях ограничены, не следует форсировать развитие собственно силовых способностей. Упражнения должны иметь скоростно-силовую направленность, с ограничением статических компонентов.

Позже других физических качеств развивается выносливость, характеризующаяся временем, в течение которого сохраняется достаточный уровень работоспособности организма.

Меры безопасности на занятиях.

Тренерам-преподавателям следует с особым вниманием относиться к вопросам безопасности обучающихся, так как от этого зависят их жизнь и здоровье.

Тренер-преподаватель обязан:

- проводить инструктаж по технике безопасности с обучающимися;
- допускать к учебно-тренировочным занятиям обучающихся, прошедших медицинский осмотр и
- инструктаж по технике безопасности;
- проверить место проведения занятия на безопасность, исправность инвентаря и оборудования, освободить для прохода запасные выходы;
- при получении травмы или ухудшении самочувствия обучающегося прекратить занятия, оказать пострадавшему первую медицинскую помощь, при возникновении пожара или другой нештатной ситуации немедленно прекратить занятие, организованно, не создавая панику, покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации. Сообщить о нештатной ситуации поставить в известность заведующего детского сада.

Структура занятий по ФОП

	Части занятий	Длительность / мин		Направленность упражнений
		5-6 лет	6-7 лет	
1	Разминка Выполняется разминка с постепенным нарастанием нагрузки: медленный бег, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, затем для ног и туловища. Завершается разминка упражнениями на расслабление и восстановление дыхания.	3	4	-на осанку; -типы ходьбы; -движения рук, хлопки в такт.
2	Основная Включает упражнения на развитие физических качеств: быстроты и гибкости (различные виды бега, наклоны, акробатические упражнения), силовых и скоростно-силовых качеств (подтягивания, прыжки в длину и высоту и др.), ловкости и выносливости (подвижные игры и элементы спортивных игр).	20	24	-для мышц шеи; -для мышц плечевого пояса; -для мышц туловища; -для ног; -для развития мышц силы; -для развития гибкости; -для развития ритма и такта.
3	Заключительная Выполняются упражнения на снижение функциональной активности организма и приведение его в спокойное состояние. Включает игры на внимание и упражнения на восстановление дыхания.	2	2	-на расслабление; -на дыхание.

В занятии выделяются 3 части: разминка, основная , заключительная.

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы обеспечивается педагогом дополнительного образования, соответствующим требованиям профессионального стандарта: высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки "Образование и педагогические науки".

Контрольные упражнения (тесты) для определения развития физических качеств и физической подготовленности детей дошкольного возраста.

Быстрота – определяется временем пробега дистанции 30 м. с высокого старта. Используется для детей с 4 лет.

Ловкость – выполнение челночного бега с двумя поворотами, дистанция 30 м. Используется для детей с 5 лет.

Гибкость – определяется с помощью теста на наклон туловища вперёд, стоя на гимнастической скамейке (кубе). Используется для детей с 4 лет.

Выносливость - определяется временем пробега дистанции 90 м., 120м., 150 м. с высокого старта. Используется для детей с 4 лет. Определяется подниманием туловища, лёжа на спине за 30 с. Используется с 5 лет.

Координация – определяется удержанием равновесия на одной ноге. Используется с 4 лет.

Скоростно-силовые способности – определяются прыжком в длину с места, метанием мешочка с песком на дальность, метанием теннисного мяча в цель. Используется с 4 лет.

Контрольные тесты для детей 5-7 лет:

Бег 30 метров с высокого старта

Челночный бег 3×10

Прыжок в длину с места

Метание предмета весом 200 гр.

Метание теннисного мяча в цель

Удержание равновесия на одной ноге

Подъём из положения, лёжа на спине

Наклон туловища из положения стоя

Бег 120 (150) метров

Тест	Пол	Низкий	Средний	Высокий
Прыжки в длину с места (см)	мальчики	> 86,0	86,1 – 107,5	107,6 и <
Прыжки в длину с места (см)	девочки	> 65,5	93,5 – 66,0	94,0 и <
Метание мешочка с песком вдаль правая рука	мальчики	> 4,3	4,4 – 7,9	8,0 и <
Метание мешочка с песком вдаль правая рука	девочки	> 3,2	3,3 – 4,7	4,8 и <
Метание мешочка с песком вдаль левая рука мальчики	мальчики	> 3,2	3,3-4,2	4,3 и <
Метание мешочка с песком вдаль левая рука мальчики	девочки	>2,9	3,0-4,7	4,8 и <
Метание теннисного мяча в цель (расстояние 4 м.)	мальчики	> 2	3	4 и <
Метание теннисного мяча в цель (расстояние 4 м.)	девочки	> 2	3	4 и <
Бег 30 м.	мальчики	>8,4	8,3 – 6,9	6,8 и <
Бег 30 м.	девочки	> 8,9	8,8 – 7,7	7,6 и <
Бег на 120 м.	мальчики	>35,7	35,6 – 29,2	29,1 и <
Бег на 120 м.	девочки	>35,7	35,6 – 29,2	29,1 и <
Подъём из положения	мальчики	> 7	8-13	14 и <

лёжа на спине				
Подъём из положения лёжа на спине	девочки	> 68	7-12	13 и <
Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)	мальчики	>4	4,1-7	7,1 и <
Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)	девочки	>7	7,1-10	10,1 и <
Челночный бег 3×10	мальчики	>11,8	11,7-10,6	10,5 и <
Челночный бег 3×10	девочки	>12,0	11,(-10,8	10,7 и <
Удержание равновесия на одной ноге	мальчики	>25,0	25.1,-35	35,1 и <
Удержание равновесия на одной ноге	девочки	>30,0	30,1-40,0	40,1 и <

Список литературы.

1. Баршай В.М. «Физкультура в школе и дома» (серия «Мир Вашего ребенка»), 2001 год.
2. Барчуков И.С. «Физическая культура и спорт: методология, теория, практика», 2009 год.
3. Голубев А.М. «Физические упражнения как основное средство физического воспитания», 1994 год.
4. Киселев В.А. «Профилактика и лечение сколиоза и плоскостопия», 2009 год.
5. Кривоносов М.П., Юшкевич Т.П. «Методика обучения легкоатлетическим упражнениям», 1986 год.
6. Локтев С.А. «Лёгкая атлетика в детском и подростковом возрасте», 2007 год.
7. Методические рекомендации «Система здоровьесберегающей деятельности в образовательной среде» *(из опыта работы МБУ ДО города Ростова-на-Дону «Дворец творчества детей и молодежи»)*.
8. Чумаркова Н.С. «Единая диагностика физической подготовленности детей дошкольного возраста». Инфоурок. https://infourok.ru/kursy/search?mindbox-message-key=-747438235659010044&mindbox-click-id=93a43723-b479-4024-8a6a-6a3800ce9c5a&utm_source=mindbox&utm_medium=email&utm_campaign=ProduktovyeRekomendacii