

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Красногвардейского района Белгородской области

Принята на педагогическом совете
МБУ ДО «ДЮСШ»
Протокол №1 от 04.09.2023 года



УТВЕРЖДАЮ

Директора МБУ ДО «ДЮСШ»

М.В.Тютюнников

Приказ № 19/ОД от 04.09.2023 года

Рассмотрена на заседании методического
Совета МБУ ДО «ДЮСШ»
Протокол №1 от 1 сентября 2023 года

Дополнительная общеразвивающая программа
«Спортивно-оздоровительная гимнастика»
168 часов

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 4-6 лет

Срок реализации: 1 год

Тренер-преподаватель: Коцарева Л.В.
МБУ ДО «Центр «ДЮСШ»

г. Бирюч 2023 год.

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

Титульный лист

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»:

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цели и задачи программы
- 1.3 Содержание программы
- 1.4 Планируемые результаты

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»:

- 2.1 Формы аттестации и оценочные материалы
- 2.2 Методические материалы
- 2.3 Условия реализации программы
- 2.4 Календарный учебный график
- 2.5 Список литературы

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1.Пояснительная записка

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Спортивно-оздоровительная гимнастика» состоит в решении проблемы качественного физического развития детей посредством физических упражнений, т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта. Дополнительная общеразвивающая программа «Спортивно-оздоровительная гимнастика» направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психологических качеств и способностей, которые позволят осваивать физические навыки. Программа составлена в соответствии с ч.4. ст.75 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)), приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», которые утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27.11.2020 года

В настоящее время оздоровительная гимнастика - самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Значимость программы заключается в следующем:

1. Систематические занятия оздоровительной гимнастикой способствуют повышению общего уровня двигательной активности детей, служат важным

фактором компенсации гиподинамии, что, безусловно, положительно скажется на состоянии здоровья подрастающего поколения.

2. В результате занятий оздоровительной гимнастикой укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по этой программе позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами физической подготовки. Программа актуальна на сегодняшний день, т.к. ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей. Систематические занятия оздоровительной гимнастикой способствуют развитию у детей: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной и по содержанию отличается от примерных и типовых программ тем, что на этапе отбора детей формируются спортивно-оздоровительные группы, где дети занимаются общеразвивающими, беговыми упражнениями, изучают приемы подвижных игр. Образовательная деятельность центра осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Уровень: стартовый.

Отличительной особенностью данной программы является упор на обучение и совершенствование выполнения общеразвивающих упражнений, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике оздоровительной гимнастики, что позволяет достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции на занятиях и на соревнованиях ориентирует обучающихся на достижение результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Адресаты программы: программа рассчитана на работу с учащимися 4-6 лет в спортивно-оздоровительных группах (СОГ).

Формы занятий: учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания, товарищеские встречи, соревнования дошкольного и муниципального уровня.

Формы организации обучения: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Срок освоения программы: 1 год.

Учебные занятия в МБУ ДО «ДЮСШ» проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 42 недели, в здании МБУ ДОУ «Детский сад «Солнышко» г. Бирюча»

Режим занятий: Занятия проходят 4 раза в неделю по 1 часу (30 мин). Один час составляет - 15- 30 минут (в соответствии с СанПиНом), организационные моменты – 5 минут, проветривание помещения - 10 минут.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1-й	4 часа	168 часов

Наполняемость групп составляет от 15 до 20 человек, что соответствует требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиНа 2.4.4.3172-14 от 27.11.2020 г. и условиям МБУ ДО «ДЮСШ»

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы - обучение и воспитание занимающихся различного уровня подготовленности и создание условий для формирования и развития личности в образовательном процессе.

Задачи:

Обучающие:

- обучение и овладение двигательными умениями и навыками;
- формирование правильной осанки,
- развитие кондиционных и координационных способностей.

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Развивающие:

- создать условия для развития личности каждого ребенка;
- развить коммуникативные способности;
- развить физические способности;

1.3 Содержание программы

Учебный план на 42 недели спортивно-оздоровительной группы спортивно-оздоровительной гимнастики МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа»

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов	Количество минут		
			средняя группа	старшая группа	подготовительная к школе группа
1.	Теоретическая подготовка	5	15	15	15
2.	ОФП	165	825	825	825
3.	Строевые упражнения	160	480	480	480
4.	Гимнастика	78	546	780	936
5.	Акробатика	45	315	450	540

6.	Эстафеты	42	294	420	504
7.	Подвижные игры	165	825	1155	1650
8.	Контрольные испытания	3	60	75	90
9.	Общее количество	168	3360	4200	5040

(Продолжительность занятия в средней группе – 20 минут, в старшей группе – 25 минут, в подготовительной к школе группе – 30 минут)

Содержание учебного материала

1. Раздел: Теоретические занятия.

1. Правила поведения и меры безопасности на занятиях
2. Построение в шеренгу, колонну, в движении, команды.
3. Как стать здоровым и сильным.
4. Знакомство с содержанием подвижных игр, эстафет.

2. Раздел: Общая физическая подготовка.

- Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости;
- Совершенствование навыков естественных видов движений;
- Подготовка к сдаче и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- упражнения для туловища и шеи;
- упражнения для мышц ног и таза;

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения:

- бег;
- прыжки;
- метание.

Спортивные игры.

Подвижные игры.

Основные движения

Для освоения детьми разнообразных основных движений тренер побуждает детей к выполнению следующих упражнений. Построение в колонну по одному по росту. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу. Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.

Ходьба и равновесие:

- ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т. д.);
- ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15—20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35—40 см, ширина 30 см);
- ходьба спиной вперед (2—3 м), «змейкой», со сменой темпа;
- ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20—25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.

Бег:

- в колонне по одному и парами, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30—90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на 24 коленях и др.); бег на скорость (15—20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза);
- челночный бег (5x3=15)

Прыжки:

- на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (3—4 м), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево);
- прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см);
- прыжки через предметы (2—3) высотой 5—10 см;
- прыжки в длину с места (50—70 см);
- прыжки вверх с места (вспрыгивание), высота 15—20 см.

Бросание, ловля, метание:

- катание мяча, обруча между предметами (расстояние 40—50 см); прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3—4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4—5 раз);
- бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м);
- метание предмета на дальность (расстояние 5—6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2—2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,5—2 м).

Ползание и лазание, ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом;

- ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезание под препятствия прямо и боком;
- пролезание между рейками лестницы, поставленной боком;
- лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м);

-перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередуясь шагом.

Общеразвивающие упражнения

Исходные положения:

-стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе). Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в сторону (4—5 раз), наклоны. Положения и движения рук: однонаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук; махи рук (вперед-назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед-назад); сжатие и разжатие пальцев, вращение кистей рук (7—8 раз). Положения и движения туловища:

-повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 4—5 раз. Подвижные игры Тренер широко использует в разные режимные моменты подвижные игры для закрепления навыков основных движений у детей. Игры с бегом, прыжками, лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание.

Музыкально-ритмические упражнения

Движения парами по кругу в танцах и хороводах;

- кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; - постановка ноги на носок, на пятку

Освоение основных движений, общеразвивающих, спортивных, музыкально-ритмических упражнений содействует не только формированию жизненно важных навыков у детей, но и развитию их физических качеств. В то же время педагог использует в работе с детьми специальные упражнения для целенаправленного развития физических качеств. При этом следует учитывать, что в среднем дошкольном возрасте прежде всего у ребенка наиболее активно развиваются скоростно-силовые качества. Упражнения для развития физических качеств Игры и упражнения для развития быстроты движений. Для развития быстроты в работе с детьми среднего возраста тренер использует повторный метод, при котором упражнения выполняются с максимальными усилиями, но легко, свободно, без лишнего напряжения. При этом упражнения на быстроту не должны быть продолжительными, широко используются интервалы для отдыха — легкий бег, спокойная ходьба, успокаивающие движения (руки в стороны чуть ниже уровня плеч ладонями вверх, руки назад ладонями внутрь, плечи не поднимать (3—4 раза)). Скоростной бег: 15—20 м. Пробегание дистанции 2—3 раза в I полугодии и до 4—5 раз — во II полугодии. Бег на 10—12 м из разных исходных положений: стоя, стоя на одном колене, лежа. Бег на 10—12 м с высоким подниманием коленей, через препятствия, с изменением темпа. Бег за мячом «Догони и подними мяч». Игры и игровые задания на развитие быстроты реакции на звуковые и зрительные сигналы (продолжительность 15—20 с).

Общеразвивающие упражнения с предметами и без них Хлопки в максимально быстром темпе перед собой и за спиной. Постукивание правым кулаком по левому, ускоряя темп, доводя его до максимального (повторить 2—3 раза). Быстрые

повороты палки вправо-влево. Лежа на животе, руки под подбородок (кисть одной руки на кисть другой), быстрое поочередное сгибание ног в коленях (2—4 раза). Лежа на спине, поочередное быстрое поднимание и выпрямление ног, согнутых в коленях. Сидя, упор сзади, попеременное поднимание прямых ног с ускорением темпа. Прыжки на одной и двух ногах в среднем и быстром темпе.

Игры с обручами «Юла»: подбросить обруч, покружиться и поймать до падения. «Догони обруч»: энергичное отталкивание обруча и бег за ним, не допуская падения. «Кто дальше?»: прокатывание обруча и бег за ним.

Игры с бумажными стрелами, самолетиками «Догони голубя», «Чей самолет пролетит дальше?», «Подбрось и быстро поймай», «Поиграем с бумажным мячиком».

Игры «Цветные автомобили», «Найди себе пару», «Мы — веселые ребята», «Совушка», «Кто скорее добежит до флажка». Игры и упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Для развития этих качеств тренер-преподаватель организует образовательные ситуации, в которые включает наиболее эффективные упражнения. «Лошадки»: бег с высоким подниманием бедра, через препятствия, с ускорением. «По дорожке»: прыжки в длину с места и с продвижением вперед. «С кочки на кочку»: впрыгивание на невысокие предметы высотой 12-15 см. Подскоки на месте в 2—3 серии по 20—35 с. Между сериями педагог организует паузы для отдыха со спокойной ходьбой и дыхательными упражнениями. Бег через препятствия высотой 12—15 см на дистанцию 15 м. «Мячики»: подскоки на месте. При этом важно помнить, что подскоки разумно давать в 2—3 серии по 20—35 с каждая. «Часики»: стоя у гимнастической стенки и держась одной рукой за рейку, поочередные махи ногами (по 5—6 раз каждой ногой). «Кузнечик»: стоя у гимнастической лестницы лицом к ней и взявшись обеими руками за одну рейку, быстро вставать на вторую-третью снизу рейки и спускаться на пол. Усложнение: толчком двух ног запрыгивать на вторую рейку. «До свидания, мячик!»: прокатывание набивного мяча весом 500 г на расстояние 3—4 м в паре из исходного положения, сидя, ноги врозь. «Катим влево, катим вправо»: из положения сидя, упор сзади, набивной мяч весом 500 г на коленях, поднимать ноги и прокатывать под ними мяч то влево, то вправо (3—4 раза). «Из домика в домик»: прыжки толчком двух ног с мягким приземлением из обруча в обруч (диаметром 30—35 см), разложенных на полу на расстоянии 30—35 см. «Кругом, кругом, кругом»: прыжки вокруг предмета (мягкого модуля, скамейки, стола, стула) сначала в одну, затем в другую сторону. 27 «Радуга»: прыжки через ленты, лежащие на расстоянии 1 м, цвет которых соответствует цвету полос радуги. «Кенгуру»: прыжки через резинки или рейки, расположенные на расстоянии 1 м на высоте 12—15 см. «Кто соберет больше лент»: прыгая вверх с места, снимать по одной короткой ленточки с веревки, натянутой выше поднятых рук ребенка на 20—25 см. «Перепрыгиваем через ручейки», «Лягушка прыгает с кочки на кочку». Игры и упражнения для развития силы

Упражнения с набивными мячами весом 500 г и с фитболами. Тренер-преподаватель предлагает детям выполнять эти упражнения преимущественно из положений сидя и лежа по 3—5 раз. Лежа на животе, поднимание рук перед собой. Сидя, прокатывание мяча вперед как можно дальше. Стоя, поднимание мяча над головой и бросание вперед. Лежа на спине, мяч за головой в вытянутых руках, перевороты на живот. Ритмичные сжимания большого мяча (фитбола) между руками. Передача фитбола, набивного мяча друг другу по кругу. Лежа на полу, на спине, ноги на фитболе, поднимание таза вверх. Лежа на спине, на полу, передача мяча из рук в ноги и обратно.

Подвижные игры и игровые упражнения «Из круга в круг»: прыжки из обруча в обруч. Прыжки через рейки, выложенные на расстоянии 1 м, высота 15-17 см. «Сильные руки»: шагать вокруг обруча, опираясь на руки, сначала в одну, затем в другую стороны. «Влево-вправо»: поочередное усаживание на набивной мяч или справа или слева от него. «Лягушки», «Скок-поскок». «Кто соберет больше лент»: прыгать вверх с места толчком двумя ногами, снимать только по одной ленте. «Через ручейки», «Зайчата».

Игры и упражнения для развития выносливости. Для развития выносливости у детей средней группы тренер использует метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности с небольшими перерывами. В конце года продолжительность непрерывных движений может быть доведена до 1,5—2 мин. - Упражнения. Бег со средней скоростью (50— 60% от максимальной). Бег с низкой скоростью (30—40% от максимальной) на 150—200 м в I полугодии и 240—300 м — во II полугодии. 28 Подскоки в течение 30—50 с в начале года и 50—60 с в конце года (сериями от 20—25 до 50—60 прыжков с небольшими перерывами).

Подвижные игры с многократным повторением движений, выполняемых длительное время: «Поезд», «Жеребята», «Солнце и дождик», «Найди свой лист», «На прогулке», «Найдите флажки», «Козочки».

- Спортивные упражнения. Катание на санках. Катание на велосипеде. Катание и качание на качелях. Упражнения на развитие гибкости.

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Активные круговые движения руками в одну и другую стороны. Активные маховые движения руками с лентами вверх-вниз по максимальной амплитуде. Махи обручем вперед-назад одной, затем другой рукой. Поочередные плавные маховые движения руками вперед-назад с одновременным приседанием. Из положения сидя на полу, обхватывание большого фитбольного мяча руками и ногами.

- Упражнения для туловища. Наклоны вправо с прокатыванием обруча (мяча) как можно дальше от себя вправо и влево. Сидя на коленях, прокатывать мяч вокруг себя в одну, затем в другую стороны. Пружинистые повороты в стороны по максимальной амплитуде. Наклоны вперед как можно дальше с опорой на руки.

- Упражнения для ног. Круговые вращательные поочередные движения стопой в одну и другую стороны. Мягкие пружинистые наклоны вперед в сторону из

положений сидя и стоя. Махи ногами в сторону, стараться достать до кисти руки. Сидя на коленях перед фитболом, прокатывать мяч вперед, не выпуская его из рук. Лежа на спине, приподнимать и разводить ноги в стороны как можно шире. Стоя спиной к гимнастической стенке вплотную, совершать наклоны вперед, перебирая поочередно рейки и притягивая туловище вниз. Стоя на коленях спиной к стенке, прогибаться, доставая стенку. Игры и упражнения для развития координации.

- Ходьба разными способами в сочетании с заданиями на равновесие, с изменением направления движения. Бег из разных исходных положений (стоя, сидя). Подскоки на месте со сменой положений рук, ног, поворотами в стороны.
- Общеразвивающие упражнения с предметами: мячами, палками, обручами и т. п.
- Упражнения с фитболами: сидя на мяче, «ходьба» и «бег» на месте, приставные шаги влево и вправо.
- Подвижные игры «Самый ловкий»: бег по зигзагообразной линии длиной 5—6 м. «Найди свою пару», «Ловушки с лентами», «Зайцы и сторож», «Кто быстрее добежит до флажка?»

1.4 Планируемые результаты

Планируемые результаты – потребность в систематических занятиях оздоровительной гимнастикой, повышение уровня общей физической подготовки.

Способы проверки планируемых результатов

Основная цель контроля – всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Задачи, средства и формы врачебно - педагогического контроля приведены в Положении о врачебном контроле за лицами, занимающимися физической культурой и спортом (Приказ Минздрава СССР от 29.12.1985 г.) Углубленное медицинское обследование проводится один раз в год.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия спортивно-оздоровительной гимнастикой; выявления у занимающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям спортивно-оздоровительной гимнастикой.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях.

При проведении оперативного контроля выявляются перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния воспитанника после тренировки. При признаках перетренировки производится углубленное медицинское обследование.

При проведении педагогического контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки подготовленности учащихся, которая выполняется на основе тестов.

Тестирование по ОФП учащихся спортивных школ осуществляется два раза в год – в начале и в конце учебного года.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты: челночный бег (3x10м), бег 30м, прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), метание теннисного мяча в цель с 5м, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (мальчики), подъем туловища из положения лежа (девочки).

Способы определения результативности реализации программы

Ожидаемый результат	Способы определения результатов
<p>1. Сформированы специфические умения и навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Теоретические знания по основным темам учебно-тематического плана программы; • Практические умения и навыки, предусмотренные программой; • Владение специальным оборудованием и оснащением 	<ul style="list-style-type: none"> • Экспертная оценка • Сдача контрольных нормативов • Анализ результатов соревнований
<p>2. Наличие общеучебных умений и навыков:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение слушать и слышать тренера; • Умение выступать перед аудиторией • Умение организовать свое рабочее место • Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности • Умение аккуратно выполнять работу 	<ul style="list-style-type: none"> • Педагогическое наблюдение • Анализ результатов деятельности обучающихся
<p>3. Сформированы духовно-нравственные основы личности ребенка:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Уважительное отношение к национальным ценностям страны; • Личностные отношения к национальной культуре; • Навыки деятельности в коллективе 	<ul style="list-style-type: none"> • Педагогическое наблюдение • Диагностика личностного роста

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Формы аттестации и оценочные материалы

Формами аттестации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (среди дошкольных учреждений);
- участие в спортивных праздниках.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения контрольно-переводных нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке. Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основным критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

Контрольно-переводные нормативы (средняя группа)

№ п/п	Виды		Оценка		
			3	4	5
1.	Челночный бег (3x10м) (сек)	мальчики	12,2	11,2	10,8
		девочки	12,6	11,6	11,2
2.	Бег 30 м	мальчики	8,7	7,7	7,3
		девочки	9,0	8,0	7,6
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	мальчики	55	70	75
		девочки	50	65	70
4.	Метание теннисного мяча в цель с 3м (попадание)	мальчики	2	3	4
		девочки	2	3	4
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	мальчики	пальцами	пальцами	ладонями
		девочки	пальцами	пальцами	ладонями
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	мальчики	1	2	3
7.	Подъем туловища из положения лежа	девочки	2	4	5

(старшая группа)

№ п/п	Виды		Оценка		
			3	4	5
1.	Челночный бег (3x10м) (сек)	мальчик и	11.8	10,8	10,4
		девочки	12,3	11,3	10,9
2.	Бег 30 м	мальчик и	8,3	7,3	6,9
		девочки	8.6	7,6	7.2

3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	мальчик и	75	80	85
		девочки	70	75	80
4.	Метание теннисного мяча в цель с 5м (попадание)	мальчик и	2	3	4
		девочки	2	3	4
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	мальчик и	пальцами	пальцами	ладонями
		девочки	пальцами	пальцами	ладонями
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	мальчик и	3	4	5
7.	Подъем туловища из положения лежа	девочки	4	5	6

Контрольно-переводные нормативы (подготовительная к школе группа)

№ п/п	Виды		Оценка		
			3	4	5
1.	Челночный бег (3x10м) (сек)	мальчик и	11,5	10,5	10,1
		девочки	12,1	11,1	10,7
2.	Бег 30 м	мальчик и	8,1	7,1	6,7
		девочки	8,4	7,4	7,0
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	мальчик и	95	100	105
		девочки	90	95	100
4.	Метание теннисного мяча в цель с 5м (попадание)	мальчик и	2	3	4
		девочки	2	3	4
5.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	мальчик и	пальцами	пальцами	ладонями
		девочки	пальцами	пальцами	ладонями
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	мальчик и	8	9	10
7.	Подъем туловища из положения лежа	девочки	10	11	12

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренерами-преподавателями производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

2.2. Методическое обеспечение

Основными формами образовательной деятельности в МБУ ДО «ДЮСШ» являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, учебно-тренировочные занятия, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Подготовка обучающихся в спортивно-оздоровительных группах проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Формы занятий, планируемых по каждой теме или разделу: практические, групповые и индивидуальные, самостоятельное выполнение заданий. Тренировочное занятие проходит по типовой схеме: подготовительная (вводная) часть; основная часть; заключительная часть.

Освоение материала идет последовательно, но каждая ступень обучения предполагает повторение и закрепление уже пройденного материала, что развивает и умения и навыки, закрепляет их на более высоком уровне. В каждый период обучения материал дается по основным разделам. Все разделы связаны между собой и в тоже время имеют конкретное содержание и задачи по формированию знаний, умений.

На тренировочных занятиях обязательно отводится время для теоретической подготовки в процессе тренировки.

Принципы тренировочных занятий.

На тренировочных занятиях соблюдаются следующие принципы: постепенности, динамики нагрузки, цикличности тренировочной нагрузки. Основным принципом подготовки является педагогический принцип единства обучения и воспитания. Физическая подготовка детей на спортивно - оздоровительном этапе происходит постепенно. Переход к напряженным нагрузкам на развитие общих и специальных физических качеств осуществляю только после наступления биологической зрелости обучающихся.

Приемы и методы организации: *практический* (показ отдельных движений, комбинаций,) *словесный* (рассказ, беседа, объяснение); *методы сравнения и анализа* (показ, беседы, диалог); *интенсивный* (выполнение большого объема двигательных упражнений на занятиях); *метод эмоционального воздействия,* обеспечивающий психологический комфорт спортсменов.

Тренировочные занятия подразделяются по направленности: по физической подготовке; технической (обучение, совершенствование); тактической (обучение, совершенствование); комбинированные (по технической и физической; по технической и тактической; по технической, тактической, физической); целостно-игровой. С учетом вышесказанного тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.);

методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).

Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства. Подбор средств для каждого тренировочного занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Периодически на общую физическую подготовку целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются знакомые упражнения и игры. В основной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные и спортивные игры, упражнения на тренажерах и др. Основным средством специальной физической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе являются специальные подготовительные упражнения, которые направлены на развитие физических качеств. Это укрепление кистей рук, развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, развитие прыгучести, развитие быстроты реакции и ориентировки, умение пользоваться периферическим зрением, быстрота перемещений в ответных действиях на сигналы, специальная выносливость (прыжковая, скоростная, скоростно-силовая), прыжковая ловкость, специальная гибкость. Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: мячами, со скакалкой, кубиками. Важное значение имеет систематическое применение упражнений с использованием специального оборудования и инвентаря.

Однонаправленные занятия по физической подготовке посвящаются преимущественно общей, специальной физической подготовке или общей и специальной. На таких занятиях решаются задачи развития физических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, большое место отводится скоростно-силовой подготовке. Занятия проводятся в форме круговой тренировки.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. На протяжении периода обучения по Программе тренер-преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

К воспитательным средствам относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; высокая организация тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; система морального стимулирования; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия, рекомендуемые в процессе воспитательной деятельности следующие: торжественный прием вновь поступивших в спортивный центр; проводы выпускников; просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение; регулярное подведение

итогах спортивной деятельности учащихся; проведение тематических праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии и беседы.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учащихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне её. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учащихся во время игр, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

В тренировочном процессе особое внимание рекомендуется уделять требованиям техники безопасности и предупреждение травматизма.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных учреждениях. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Общие требования по технике безопасности.

Для занятий спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются обучающиеся: отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам; прошедшие инструктаж по мерам безопасности; имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен: иметь коротко остриженные ногти; заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя; бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению; знать и соблюдать простейшие правила игры; знать и выполнять настоящую инструкцию. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

Требования безопасности перед началом занятий.

Учащийся должен: переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь; снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.); убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы; под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия; под наблюдением тренера-преподавателя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на занятии; по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

Требования безопасности во время занятий.

При выполнении упражнений в движении учащийся должен: избегать столкновений с другими учащимися; перемещаясь спиной, смотреть через плечо;

исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры; соблюдать интервал и дистанцию; быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися; по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

При возникновении чрезвычайной ситуации: при несчастных случаях с учащимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи. Одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного Учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в Учреждении. При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам. Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях: учащийся должен: при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя; под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения; организованно покинуть место проведения занятия; переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь; вымыть с мылом руки.

2.3 Условие реализации программы

Материально-технические условия реализации программы:

1. Гимнастические скамейки	4
2. Гимнастическая стенка	1
3. Гимнастические маты	3
4. Скакалки	15
5. Мячи	15
6. Мячи малые	30
7. Кубики	30
8. Палки гимнастические	20
9. Обручи	15
10. Канат	3

11. Флажки	30
12. Туннели	2
13. Трапеция для прыжков с высоты	1
14. Мешочки для метания	10
15. Квалифицированные кадры педагогических и медицинских работников.	

2.4 Список литературы

1. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. – ТиП, 1979, № 2.
2. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации – ТП ФК, 1996, № 10, с. 2–8
4. Бережная Е.К. О роли зрительной обратной связи в точностных движениях. – АН СССР «Управление движениями». – Л.: Наука, 1970, с.71.
5. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: 1966, с.349, с ил.
6. Вербова З.Д. Искусство произвольных упражнений. М.: ФиС, 1967;
7. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1986, с.256.
8. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера – М.: ФиС, 1981.
9. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. – М.: УМО, 1996, с.27.
10. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. – М.: ФиС, 1976, с. 201–208.
11. Зимкин Н.В. Физиология человека. – М.: ФиС, 1975. с.495.
12. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. – Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987, с.223.
13. Ильин Е.П. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. – М.: Просвещение, 1979, с. 90–92.
14. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000, с.144.
15. Приказ Мин образования России «Об организации процесса физического воспитания в образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования» от 1 декабря 1999 г. № 1025 /Бюллетень мин образования РФ. 2000 № 2/;
16. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29 апреля 1999. № 80-ФЗ. М.: Собрание законодательства, 1999. № 18. ст. 20206

Интернет-ресурсы:**Электронный адрес****Название сайта**

Электронный адрес	Название сайта
http://lib.sportedu.ru	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://www.mifkis.ru	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://sportrules.boom.ru	Правила различных спортивных игр