

**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

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



УТВЕРЖДАЮ
Директора МБУ ДО «ДЮСШ»
М.В.Тютюнников
Приказ №19/ОД от 04.09.2023 года

**Дополнительная общеразвивающая программа
по физическому воспитанию дошкольников с ОВЗ
168 часов**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: стартовый
Возраст обучающихся: 5-6 лет
Недельная нагрузка – 4 часа
Срок реализации: 1 год

Тренер-преподаватель: Коцарева Л.В.
МБУ ДО «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 Принципы реализации программы
- 1.4 Содержание программы
- 1.5 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 Список литературы

1.1 Пояснительная записка

Ребенок с особыми потребностями в образовании – это новое для современного общества понятие. Ребенок с особыми образовательными потребностями — это ребенок с нарушениями, вследствие которых к нему нужно применять особые образовательные программы, отличные от стандартных. К таким детям также относят разные категории детей, в том числе и детей с различными нарушениями речи и задержкой психического развития.

Среди невербальных симптомов в структуре речевых нарушений, приводящих к затруднению в овладении ребенком предметным миром с раннего возраста, выступает двигательная недостаточность. У большинства детей дошкольного возраста с нарушениями речи специальными исследованиями выявлена недостаточная сформированность моторных функций. Недостаточно развитая крупная моторика (движение рук, ног, туловища) проявляется в виде плохой координации частей тела при осуществлении сложных двигательных действий, их недостаточной точности и четкости, в выраженных затруднениях при выполнении физических упражнений, как по показу, так и по словесной инструкции. Несовершенство тонкой (мелкой) ручной моторики, недостаточная координация кистей и пальцев рук обнаруживается в отсутствии или плохой сформированности навыков самообслуживания.

У детей с задержкой психического развития, как правило, не наблюдается тяжелых двигательных расстройств. Однако при более пристальном рассмотрении обнаруживается отставание в физическом развитии, несформированность техники в основных видах движений, недостаточность двигательных качеств, несовершенство мелкой моторики рук. Общая моторная неловкость и недостаточность мелкой моторики обуславливают несформированность навыков самообслуживания: многие затрудняются в использовании ложки, в процессе одевания и др.

В целом, можно выявить общие подходы к физическому воспитанию детей с нарушениями развития: огромное значение имеет целенаправленное преодоление недостатков моторики, развитие двигательной активности, охрана и укрепление здоровья детей. Физическое воспитание всегда является важной частью общей системы обучения, воспитания и лечения детей с нарушениями развития.

Значимость программы заключается в следующем:

- 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.
- 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 приёмы подвижных игр. Образовательная деятельность центра осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Уровень: стартовый.

Отличительной особенностью данной программы является упор на обучение и совершенствование выполнение 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 непосредственно в условиях Центра «Патриот»

Режим занятий: Занятия проходят 4 раза в неделю по 1 часа (30 мин). Один час составляет - 30 минут, 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 10 до 15 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: формирование у детей осознанного отношения к своим силам и уверенности в них, готовность к выполнению физических нагрузок, потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Задачи программы:

- развивать физическую компетентность через развитие интереса и желание вести здоровый образ жизни: выполнять необходимые гигиенические процедуры, режим дня, регулировать двигательную активность и т.д.
- создавать условия для физической самореализации детей в различных видах и формах физкультурной деятельности;
- знакомить с доступными способами укрепления здоровья, побуждать сознательно, относиться к своему здоровью;
- содействовать охране и укреплению здоровья детей;
- обогащать двигательный опыт через различные виды движений;
- формировать потребность в постоянной двигательной активности и способности ее регулировать.

Рабочая программа обеспечивает физическое развитие детей в возрасте от 3 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Разработка программы осуществлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федерального уровня:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.11.2013) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступающими в силу с 16.04.2022)
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ;
- 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
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минспорта Российской Федерации от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной,

тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказ Минспорта России от 16.08.2013 года № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку».

Уровня учреждения:

- Устав МБУ ДО «ДЮСШ»

1.3 Принципы реализации программы

В основу программы заложены следующие принципы.

1. **Принцип единства диагностики и коррекции развития** обуславливает соответствие цели и содержания коррекционной работы комплексному, системному, целостному и динамическому изучению ребенка, при этом сам процесс коррекции дает материал для более полной диагностики.
2. **Принцип взаимосвязи коррекции и компенсации** указывает на взаимообусловленность этих понятий, то есть система коррекционной работы призвана компенсировать нарушения в развитии, и направлена на реабилитацию и социальную адаптацию ребенка с проблемами.
3. **Принцип учета возрастных психологических и индивидуальных особенностей развития** определяет индивидуальный подход к ребенку и построение коррекционной работы, опираясь на основные закономерности психического развития с учетом сензитивных периодов, понимания значения последовательных возрастных стадий для формирования личности ребенка.
4. **Деятельностный принцип** определяет выбор средств, путей, способов достижения поставленной цели и основан на признании того, что именно активная деятельность самого ребенка является движущей силой развития, что на каждом этапе существует так называемая ведущая деятельность и развитие любой человеческой деятельности требует специального формирования (А. Н. Леонтьев, П. Я. Гальперин, С. Л. Рубинштейн и др.).
5. **Принцип систематичности** предопределяет непрерывность, регулярность, планомерность коррекционного процесса. Многократные систематические повторения позволяют каждому ребенку прочно усвоить материал в индивидуальном для него темпе; для эффективного повторения необходимо сочетать усвоенное с новым, чтобы процесс повторения носил вариативный характер.
6. **Принцип постепенного повышения требований** определяет постепенный переход к новым сложным упражнениям по мере закрепления формирующихся навыков.
7. **Принцип наглядности** определяется единством чувственной и логической ступеней познания, обуславливает широкое взаимодействие всех анализаторов и

осуществляется путем эмоционального показа упражнений педагогом, и различными играми.

8. **Принцип доступности и индивидуализации** предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей детей с различными нарушениями. Одно из условий доступности — преемственность и постепенность в усложнении двигательных и речевых заданий, правильное распределение материала в течение всего курса занятий. Условием соблюдения принципа индивидуализации является предварительное выяснение характера патологического процесса.
9. **Принцип оптимистического подхода** предполагает организацию «атмосферы успеха» для ребенка, утверждение этого чувства в ребенке, поощрение его малейших достижений.
10. **Принцип активного привлечения ближайшего социального окружения к участию в коррекционной программе** определяется той ролью, которую играет ближайший круг общения в психическом развитии ребенка. Активное участие близких взрослых вместе с ребенком в физкультурно-коррекционных занятиях формирует основы их межличностных отношений и общения, предлагает формы совместной деятельности, способы ее осуществления.
11. **Принцип учета эмоциональной сложности материала.** Проводимые занятия, предъявляемый материал должны создавать благоприятный эмоциональный фон, стимулировать положительные эмоции. Коррекционное занятие обязательно должно завершаться на позитивном эмоциональном фоне.
12. **Принцип комплексности** предполагает связь физкультурно-коррекционных занятий с другими видами психолого-педагогического воздействия. Все рассмотренные принципы связаны между собой и определяют единство коррекции, профилактики и развития детей с ограниченными возможностями здоровья в процессе проведения физкультурно-коррекционных занятий.

1.4 Содержание программы

Учебный план на 42 недели спортивно-оздоровительной группы спортивно-оздоровительной гимнастики МБУ ДО «ДЮСШ»

№ 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 старшей группе – 25 минут, в подготовительной к школе группе – 30 минут)

Структура занятий

Вводная часть направлена на улучшение эмоционального состояния, активацию внимания и подготовку детского организма к физическим нагрузкам основной части.

Основная часть (самая большая по объему и значимости) включает в себя тренировку разных групп мышц, совершенствование всех физиологических функций организма детей и состоит из общеразвивающих упражнений и основных видов движений по теме. Итогом основной части занятия является – тематическая подвижная игра высокой активности.

Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма детей. В ней воспитанники выполняют коррекционные и дыхательные упражнения, направленные на снижение двигательной активности, восстановление дыхания.

Формы организации

Занятие тренировочного типа направлено на развитие двигательных функциональных возможностей детей. Тренировочные занятия включают многообразие движений (циклических, ритмических, акробатических и др.) и комплекс общеразвивающих упражнений с использованием тренажеров простого и сложного устройства. В занятие данного типа входят упражнения на спортивных комплексах, где дети выполняют такие движения, как лазанье по канату, шесту, веревочной лестнице и др.

Фронтальный способ. Все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение. Применяется при обучении детей ходьбе, бегу, в общеразвивающих упражнениях, в различных заданиях с мячом.

Поточный способ. Дети поточно друг за другом (с небольшим интервалом), передвигаются, выполняя заданное упражнение (равновесие –

ходьба по шнуру, гимнастической скамейке; прыжки с продвижением вперед и т.д.). Этот способ позволяет педагогу корректировать действия детей, устранять ошибки и главное – оказывать страховку в случае необходимости. Данный способ широко используется для закрепления пройденного материала.

Групповой способ. Дети по указанию инструктора распределяются на группы, каждая группа получает определенное задание и выполняет его. Одна группа занимается под руководством педагога, другие занимаются самостоятельно или в парах (с мячом).

Индивидуальный способ. Применяется при объяснении нового программного материала, когда на примере одного ребенка (наиболее подготовленного) дается показ и объяснение задания, внимание детей обращается на правильность выполнения техники упражнения, на возможные ошибки и неточности.

Контрольно-проверочные занятия, целью которых является выявление состояния двигательных умений и навыков у детей в основных видах движений (бег на скорость на 10 м, 30 м, прыжки в длину с места, метание мешочка вдаль, бросание мяча вверх и ловля его, бросание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками и т.д.)

Методы и приемы обучения

Наглядные:

- наглядно – зрительные приемы (показ техники выполнения физических упражнений, использование наглядных пособий и физкультурного оборудования, зрительные ориентиры);
- тактильно – мышечные приемы (непосредственная помощь инструктора);

Словесные:

- объяснения, пояснения, указания;
- подача команд, распоряжений, сигналов;
- вопросы к детям и поиск ответов;
- образный сюжетный рассказ, беседа;
- словесная инструкция.
- слушание музыкальных произведений;

Практические:

- выполнение и повторение упражнений без изменения и с изменениями;
- выполнение упражнений в игровой форме;
- выполнение упражнений в соревновательной форме;
- самостоятельное выполнение упражнений на детском спортивном оборудовании в свободной игре.

Задачи работы с детьми 4-5 лет

- Учить детей воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнения.
- Добиваться уверенного и активного выполнения основных элементов техники движений (общеразвивающие упражнения, основные движения, спортивные упражнения).
- Приучать детей оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

- Соблюдать и контролировать правила в подвижных играх.
- Побуждать детей к самостоятельному проведению подвижных игр и упражнений.
- Закреплять умения по ориентировке в пространстве.
- Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества (преимущественно на основе силовых упражнений).

Задачи работы с детьми 5-6 лет

- Добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения детьми всех видов движений.
- Учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей.
- Формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях.
- Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.
- Побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности.
- Целенаправленно развивать быстроту и общую выносливость

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.

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

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения:

1. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
2. Упражнения для туловища и шеи;
3. Упражнения для мышц ног и таза;

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения:

1. Бег;
2. Прыжки;
3. 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 (5х3=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, чередующимся 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 тренер 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 футбольного 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?»

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 обучающихся 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).

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

**Контрольно-переводные нормативы
(старшая группа)**

№ п/п	Виды		Оценка		
			3	4	5
1.	Челночный бег (3x10м) (сек)	мальчики	11,8	10,8	10,4
		девочки	12,3	11,3	10,9
2.	Бег 30 м	мальчики	8,3	7,3	6,9
		девочки	8,6	7,6	7,2
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	мальчики	75	80	85
		девочки	70	75	80
4.	Метание теннисного мяча в цель с 5м (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	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)	мальчики	11,5	10,5	10,1
		девочки	12,1	11,1	10,7
2.	Бег 30 м	мальчики	8,1	7,1	6,7
		девочки	8,4	7,4	7,0
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	мальчики	95	100	105
		девочки	90	95	100
4.	Метание теннисного мяча в цель с 5м (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	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 итогов 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, висюльки, 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 ру

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. Пензулаева Л.И. Подвижные игровые упражнения для детей 3-5 лет. М., 2005
16. Сборник подвижных игр. Для работы с детьми 2-7 лет / авт. – сост. Э.Я. Степаненкова. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2011
17. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2005

18. 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/;

19. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 29 апреля 1999. № 80-ФЗ. М.: Собрание законодательства, 1999. № 18. ст. 20206