

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

«Североуральская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
МАУ ДО «ССШ»

Протокол № 2 от «18» июня 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО «ССШ»

Ю.Е. Фролова

Приказ № 70-Д от «18» июня 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Юный спортсмен»

Срок реализации программы: 2 года

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Направленность: физкультурно-спортивная

Составитель:

Швец М.А.,

тренер-преподаватель

г. Североуральск

2025 г.

Оглавление

I Комплекс основных характеристик	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
2.2. Цель и задачи общеразвивающей программы	6
2.3. Содержание общеразвивающей программы.....	7
2.4 Планируемые результаты освоения программы.....	17
II. Комплекс организационно-педагогических условий	22
2.1 Условия реализации программы	22
2.2. Формы аттестации/контроля.....	26
III.Список литературы	27

I Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный спортсмен» (далее - программа) разработана в соответствии с нормативными документами Министерства образования РФ и Министерство спорта РФ, регламентирующими работу спортивных школ, Устава МАУ ДО «ДЮСШ» и одновременно отвечает концептуальным обоснованиям ФГОС.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность** и ориентирована на укрепление здоровья и физическое развитие детей в возрасте 5-7 лет.

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный спортсмен» включает в себя основные виды деятельности: общую физическую подготовку (ОФП), подвижные и спортивные игры с мячом, лыжную подготовку.

Средствами ОФП являются разнообразные физические упражнения – ходьба, бег, общеразвивающие упражнения. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является базой и фундаментом для специальной подготовки и достижения высоких спортивных результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Важная особенность спортивных и подвижных игр заключается в большой свободе действий, меньшей регламентации движений, чем это принято при традиционных занятиях физическими упражнениями. Подвижные игры оказывают укрепляющее действие на нервную систему ребенка, способствуют созданию бодрого настроения. В процессе игр создаются благоприятные условия для развития и совершенствования моторики детей, формирования нравственных качеств, воспитания таких качеств, как ловкость, быстрота, выносливость, а также привычек и навыков жизни в коллективе.

Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Мяч - это снаряд, который требует

ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствует пространственную ориентировку, формируют умения действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений. Занимаясь с мячами различного веса и объёма, развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и стопы, усиливается кровообращение. Веселые развлечения в виде бросаний, катаний и ловли мячика развивают глазомер, улучшают координацию движений, способствуют развитию ловкости и пространственной ориентации. Увлеченный игрой, ребенок забывает о своих маленьких огорчениях, весело и дружно играет со сверстниками.

Лыжный спорт - один из самых массовых, привлекательных и доступных. Занятия на чистом, морозном воздухе закаляют организм, придают бодрость, развивают мышечную силу, создают условия для работоспособности сердечно-сосудистой системы. Лыжные занятия хорошо влияют на формирование осанки ребенка, предупреждают плоскостопие, укрепляются мышцы спины.

Во время лыжных прогулок и занятий детям приходится выполнять различные действия: спускаться со склона, подниматься на гору разными способами, делать повороты. Это воспитывает в них морально – волевые качества, смелость, решительность, приучает преодолевать трудности, формирует выдержку, воспитывает чувство дружбы, взаимопомощи.

Регулярные занятия – это еще и профилактика простудных заболеваний.

Актуальность программы обусловлена целью современного образования, включающего в себя воспитание у дошкольников положительного отношения к своему здоровью, культуре выполнения физических упражнений, знания о различных видах спорта.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная деятельная активность. Двигательные действия являются мощными факторами, повышающими адаптационные возможности организма, расширяющими функциональные резервы

Отличительной особенностью программы является то, что она имеет два направления: игры с мячом и лыжная подготовка. Известно, что лыжный сезон очень короток, поэтому в период, когда на улице нет еще снега, дети имеют возможность обучаться играм с мячом.

При создании данной программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовании ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Адресат программы. Данная программа разработана для детей от 5 до 7 лет.

Для комплектации групп по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К спортивно-оздоровительному этапу допускаются дети, воспитанники старших и подготовительных групп ДООУ, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

В дошкольный период формируются основы здоровья и полноценного физического развития. И чем разносторонне ребенок будет развиваться, тем легче ему будет ориентироваться и адаптироваться физически и психически в дальнейшей жизни.

Год обучения	Группа	Возраст учащихся для зачисления	Минимальное и максимальное количество учащихся в группе
1	Старшая	5-6 лет	15-25
2	Подготовительная	6-7 лет	15-25

Режим занятий соответствует Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» в части определения рекомендуемого режима занятий, а также требованиям к обеспечению безопасности обучающихся согласно нормативно-инструктивным документам Министерства образования РФ. Недельная нагрузка на одного учащегося - 2 часа в неделю, из них 1 час на изучение части игры с мячом и 1 час – на лыжную подготовку.

Общий объем нагрузки в год - 72 часа.

Продолжительность занятий для детей 5-6 лет - 25 минут, а для детей 6-7 лет - 30 минут.

Срок реализации программы – 2 года.

Уровневость. Программа имеет «стартовый уровень» обучения, который предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы.

Формы обучения. На занятиях применяется групповые, индивидуальные или индивидуально-групповые формы обучения.

Формы подведения итогов: тестирование; педагогическое наблюдение за детьми в процессе занятий.

2.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель: освоение детьми способов двигательной активности на основе физического развития и приобретение ими социально-коммуникативного опыта.

Основными задачами реализации программы являются:

Обучающие:

1. формировать простейшие технико-тактические действия с мячом: передача мяча, бросок через сетку, подача мяча, блокирование, разучить индивидуальную тактику;

2. формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом;
3. обучать правилам и элементам спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол;
4. познакомить дошкольников с историей мяча и спортивных игр, лыжных гонок;
5. научить основам техники лыжных ходов и других физических упражнений, особенностей применения и хранения лыжного инвентаря;
6. учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

Воспитательные:

1. формировать интерес к физическим упражнениям с мячом и спортивным играм, лыжным гонкам;
2. воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
3. воспитывать умение играть коллективно, подчинять собственные желания интересам коллектива, оказывать помощь товарищам в сложных ситуациях;
4. воспитывать выдержку, организованность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Развивающие:

1. развивать координацию движений, выносливость, быстроту ловкость, глазомер умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
2. развивать волевые качества лыжника: целеустремлённости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности

2.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	2	1	1	Беседа
2	История возникновения и развитие игр с мячом. История возникновения и развития лыжных гонок Духовно-нравственные и теоретические основы лыжных гонок	1	1		Беседа
3	Традиционные действия	2		2	Наблюдение
4	Общеразвивающие и оздоровительные упражнения	31	1	30	Тест
5	Специальные упражнения	13	1	12	Тест
6	Спортивно-игровая подготовка	23	1	22	Соревнования
Итого		72	5	67	

План-график расчета учебных часов

№ п/п	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Итого
1	Введение	2									2
2	История возникновения и развитие игр с мячом. История возникновения и развития лыжных гонок Духовно-нравственные и теоретические основы лыжных гонок	1									1
3	Традиционные действия	1	1								2
4	Общеразвивающие и оздоровительные упражнения	1	2	4	4	4	4	4	4	4	31
5	Специальные упражнения	1	2	2	2	2	1	1	1	1	13
6	Спортивно-игровая	2	3	2	2	2	3	3	3	3	23

	подготовка										
Всего за месяц		8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
Всего за год		72									

Содержание занятий 1 года обучения:

Тема 1. Введение. Краткая характеристика, цель и задачи «Юный спортсмен». Игры с мячом предусматривают развитие физической подготовленности, психической и укрепления здоровья. Правила гигиены, техника безопасности, культура общения на занятиях в тренировочном зале, на спортивной площадке. Двигательный режим. Значение различных упражнений и физических нагрузок для здоровья человека. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на укрепление здоровья и повышение физической и интеллектуальной работоспособности.

Краткая характеристика, цель и задачи по лыжным гонкам. Правила гигиены, техника безопасности, культура общения на тренировочных трассах, в тренировочном зале. Обучение обувать и снимать лыжные ботинки.

Входная диагностика физических качеств обучающихся.

Тема 2. История возникновения и развитие игр с мячом. Важное место в системе физического воспитания детей дошкольного возраста занимают действия с мячом. Мяч - это снаряд, который требует ловкости и повышенного внимания. Упражнения в бросании, катании, ведении мяча способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений, совершенствует пространственную ориентировку, формируют умения действовать с мячом, приучают рассчитывать направление броска, согласовывать усилие с расстоянием, развивают выразительность движений. Занимаясь с мячами различного веса и объёма, развиваются не только крупные мышцы, но и мелкие. Увеличивается подвижность в суставах пальцев и кистей, голени и стопы, усиливается кровообращение. При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки

владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность.

История возникновения и развития лыжных гонок. Духовно-нравственные и теоретические основы лыжных гонок.

Роль лыжных гонок в формировании физического и духовного здоровья детей, становление таких качеств, как дисциплинированность, уверенность в своих силах, спокойствие, рассудительность.

Тема 3. Традиционные действия. Построение в шеренгу, в ряды, приветствие (при входе на место занятия, учителю, друзьям, зрителям), основное положение тела при восприятии информации от тренера–преподавателя.

Тема 4. Общеразвивающие и оздоровительные упражнения.

Упражнения на координацию движений - ходьба по кругу в колонне, ходьба на носках, пятках, в полуприседе; бег по кругу в колонне, передвижения правым и левым боком, движение спиной вперед, бег с ускорением; прыжки на одной и двух ногах с продвижением и на месте, с поворотами в разные стороны; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки.

Упражнения для коррекции нарушения осанки, укрепления мышц туловища:

- способствующие продольному осевому растяжению туловища и позвоночника - висы, передвижения на руках по натянутой веревке, висы с помощью ног, стойки на руках;

- воздействия для укрепления группы мышц туловища, связанные с наклонами вперед-назад, вправо-влево, круговые вращения туловища - используются на месте, в движении, стоя, лежа, сидя, в игре, эстафетах,

обеспечивающих повышение силы мышц туловища для профилактики различных сколиозов;

- статические и статодинамические упражнения - применяются на месте, лежа, сидя, стоя, когда могут быть зафиксированы ноги или туловище, или руки.

Средства и упражнения для усиления свода стопы:

ходьба по различным препятствиям, с различным наклоном стопы;

различные движения стопой и пальцами стопы;

Комбинационные упражнения для ног, когда на борцовском ковре расставлены небольшие препятствия - пластиковые круги, кубики, тетраэдры и пр., обеспечивающие при постановке на препятствие наклон стопы.

Упражнения для формирования мышечного корсета - различные дозированные упражнения с отягощениями, метание легких предметов.

Средства для укрепления мышц и увеличения объема грудной клетки - упражнения с разведением и сведением рук, скручивание и повороты грудной клетки, туловища, различные висы.

Направленные средства для повышения функциональных возможностей организма - дозированные, постепенно повышающие нагрузки в упражнениях циклического характера, упражнения других видов спорта, воздействующих на функции организма, системы кровообращения и дыхания.

Система средств и методов для повышения уровня физической подготовленности, а в частности, для качеств быстроты, ловкости, силы, выносливости. Используются кратковременные отрезки бега на 10-30 м, эстафеты, разнообразные элементы спортигр, упражнения с партнером и без него, а также других видов спорта.

Отличительная особенность предложенной классификации в том, что общеразвивающие упражнения интегрируются и выполняются вместе с лечебной физической культурой. При этом происходит коррекция отстающих от возрастных норм показателей здоровья.

Специальные упражнения: Техника падения вперед, назад, в стороны (самостраховка); техника удержания равновесия за счет перемещения центра тяжести, техника катания без палок, техника правильного скольжения, отработка специальных упражнений на земле.

Отработка основных движений:

«Стойка лыжника» – голова незначительно опущена вниз, туловище наклонено вперед, мышцы спины расслаблены, плечи опущены, ноги слегка согнуты в коленях. Дети выполняют стойку лыжника из основного положения, стоя на месте, а также с попеременными движениями руками вперед-назад.

«Приставной шаг»- передвижение на лыжах приставным шагом. Дети поворачиваются боком по ходу движения и отрабатывают данное упражнение, что является подводящим упражнением для подъема в гору «лесенкой». Дети двигаются по команде в одном направлении, потом в обратном. Это же упражнение можно отработать и при разминке.

«Повороты на лыжах» – выполняются на месте и в движении. Различаются повороты с переступанием вокруг задника и носков лыж. Это упражнение развивает чувство равновесия и ориентировку в пространстве. Инструктор по физической культуре показывает и объясняет технику поворота. Повороты отрабатываются вначале на площадке, после чего дети отрабатывают их на лыжне или на снегу.

Каждое упражнение проводится в игровой форме, так как это основной вид деятельности в дошкольном возрасте. Игровые моменты вовлекают детей в работу, нагляднее показывают технику движения.

«Скользящий шаг» - прорабатываем вначале на месте. Дети, стоя в стойке лыжника, выставляют вперед по очереди правую или левую ногу скользящим движением. Это упражнение мы называли «Туда-сюда». Обязательно добавляем обучение перекрестной работе рук при скользящем шаге. После этого дети выходят на круг, чтобы закрепить движение без палок. Для имитации наличия палок, детям в руки даются кегли. Это дает

возможность почувствовать наличие палок в руках, но не мешают им передвигаться, так как сами палки затрудняют движение.

При ходьбе с палками дети допускают очень много ошибок, от которых сложно избавиться. Инстинктивно дети расставляют палки очень широко в стороны, не отталкиваются ими, а просто ставят на землю. Важно обратить внимание детей на эти ошибки с самого начала обучения. Мы отрабатываем движения палок стоя на месте, а потом в движении. Для устранения ошибки расставлять палки широко, дети проходят дистанцию по ограниченной дорожке по бокам. Дорожку можно ограничить как конусами, так и нарисовать на площадке границы, за которые нельзя выставлять палки. Так дети наглядно понимают, в чем их ошибка.

«Бесшажный ход» - скольжение на двух лыжах, с одновременным отталкиванием двумя палками, лыжи в ходьбе не участвуют. Этот вид ходьбы мы используем для обучения работе палками.

«Попеременный двухшажный ход» – цикл движений состоит из двух скользящих шагов (левой и правой ногой) и двух попеременных отталкиваний палками (правой и левой рукой) – одно отталкивание палкой на каждый шаг.

Дети выполняют разминочный круг попеременным двухшажным ходом.

Представление о движении у ребенка должно сложиться правильное изначально, поэтому, каждое движение проговаривается инструктором и показывается. Делается упор на значительные детали, влияющие на технику выполнения движения. Дети проходят 1-2 круга,

«Умение встать после падения»: каждый ребенок пытается встать в тот момент, когда ноги и лыжи скрещены. Необходимо учить детей после падения ложиться на бок, расправлять ноги, ставить лыжи параллельно, после чего надо встать с помощью рук или палок.

«Подъем и спуск с горы» - начинается с небольших препятствий. Обучение детей подъему в гору «лесенкой» является наиболее понимаемым и

осваиваемым способом детьми дошкольного возраста. Для начала детям надо понять, как переносить тяжесть тела, как удержаться. Обучение начинаем на площадке, где из снега делается небольшое возвышение. Отработав приставной шаг на плоской площадке, дети переходят на возвышение. И только после освоения маленького возвышения, переходят на горку. Лыжи ставятся поперек горки горизонтально на ребро. Движение вверх начинается с ноги, которая стоит выше, после чего приставляется нижняя лыжа, Туловище вертикально. Самая частая ошибка в этом упражнении – постановка лыжи не горизонтально, а под углом вверх носком лыжи, что не дает ребенку закрепиться на горке. Не всем детям, в итоге, дается освоение подъема в большую горку, страх преодолевают немногие.

Спуск с горы также сложен в усвоении, так как это тоже является преодолением страха. Дети боятся наклониться вперед, инстинкт их заставляет выпрямиться, из-за чего дети падают назад, чаще садятся. Для спуска мы разучиваем среднюю стойку, тело наклонено вперед, ноги согнуты в коленях, руки согнуты в локтях. При обучении спуска с горы очень важно ограничить место, куда спускаются дети, чтобы не было столкновений с другими детьми.

- Повороты: повороты на 90 (влево и вправо); повороты на 180 (влево и вправо);
- Игры – эстафеты: с поворотами и перемещениями по трассе;
- Правильная техника спусков с горок.

Сдача контрольных нормативов и соревнования по ОФП, СФП.

Контрольные испытания, соревнования:

Тема 5. Специальные упражнения:

Катание, прокатывание, скатывание выполняется из разных исходных положений: сидя на полу, сидя на стуле, стоя.

Бросание мяча вверх и ловля двумя руками доступны детям с трёхлетнего возраста. Бросок выполняется двумя руками снизу вверх перед собой.

Бросание мяча вниз о пол и ловля его. Сначала даётся самое простое упражнение.

Бросание мяча в стенку используется в старшей и подготовительной группах.

Метание на дальность и в цель выполняется различными способами: «из-за спины через плечо», «прямой рукой сверху», «прямой рукой снизу», «прямой рукой сбоку».

Игры-эстафеты с мячом.

Тема 6. Спортивно-игровая подготовка.

Игровая подготовка на развитие ловкости и координации.

- прохождение по гимнастической скамейки;
- игра «Прокати мяч»
- игра «Прокати мяч в ворота»
- игра «Поймай мяч»
- игра «Подбрось – поймай»
- игра «Подбрось выше»
- игра «Сбей кеглю»

Игровое задание на развитие силы:

- «Мяч через сетку»
- «Мяч в стену»
- «Охотники и утки»
- «Не давай мяч водящему»
- «Кто сильнее?».

Игры на развитие скоростных качеств:

- игра «Цепи»;
- игра «Три кольца»;
- игра «Догнать хвост».

Спортивно-игровая подготовка. Лыжные эстафеты: «Метание снежка», «Быстрый Северный олень», «Катание на санках», «Укутай елочку снежком».

- «Ветер дует нам в лицо» - выполняют движения рук сверху вниз над головой.

- «Снежинки падают на землю»- выполняют пружинки, руки на поясе.

- «Дворник подметает дорожки» -наклон вперёд, размахивание руками в стороны.

- «Мы рады зиме» - прыжки на двух ногах.

Основные движения

1. Перешагивание через снежные валы приставным шагом

2. Перепрыгивание через снежные валы (присели, руки отвели назад, прыгнули, приземлились на полусогнутые ноги, выпрямились)

3. Подлезание в снежный лаз (и упражнение с опорой на колени и ладошки).

«Кто быстрее». Цель: совершенствовать умение переносить лыжи.

«Где же наши ручки?», «Где же наши ножки?». Цель: освоение чувства лыж.

«Лошадки», «Большие и маленькие». Цель: развитие устойчивого равновесия на лыжах.

«Карусель». Цель: совершенствовать стойку лыжника.

«Кто дальше». Цель: овладение скользящим шагом.

«Пройди и не задень». Цель: развитие пространственных ориентировок.

«Самокат». Цель: учить ходьбе на лыжах по ровной лыжне.

«Кто самый быстрый?». Цель: закреплять технику ходьбы скользящим шагом.

«Кто быстрее принесет снежный ком». Цель: развитие быстроты.

«Заморожу». Цель: способствовать развитию общей выносливости.

«Салки на лыжах». Цель: развитие скоростно-силовых качеств.

Обучающие игры и упражнения, по обучению дошкольников подготовительной группы ходьбе на лыжах.

«Трамвай». Цель: закреплять пространственные ориентировки.

«Попади в цель». Цель: упражнять в устойчивом равновесии.

«Будь внимателен». Цель: закреплять навык передвижения на равнине.

«Идите за мной». Цель: закреплять навыки ходьбы на лыжах скользящим шагом в быстром темпе.

«Через препятствие». Цель: закреплять навык передвижения на лыжах на неровной поверхности.

«Сороконожки». Цель: закреплять навык скольжения в колонне.

«Не урони». Цель: закреплять навык спуска.

«Поймай предмет». Цель: закреплять навык спуска, развивать ловкость.

Соревнования.

Учебно-тематический план 2 год обучения

Поработать над темами и содержанием....

Возможно поменять темы

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний о физической культуре	2	1	1	Беседа
2	История возникновения и развитие игр с мячом. История возникновения и развития лыжных гонок Духовно-нравственные и теоретические основы лыжных гонок	1	1		Беседа
3	Традиционные действия	2		2	Наблюдение
4	Общеразвивающие и оздоровительные упражнения	31	1	30	Тест
5	Специальные упражнения	13	1	12	Тест
6	Подвижные игры	23	1	22	Соревнования
Итого		72	5	67	

Содержание занятий 2 года обучения:

2.4 Планируемые результаты освоения программы

Способами определения результативности реализации программы «Юный спортсмен» служит мониторинг качества реализации образовательного процесса.

Входящая диагностика проводится в начале учебного года и представляет собой демонстрацию учащимися знаний, умений и навыков (теория и практика).

Итоговая диагностика проводится в конце учебного года и представляет собой демонстрацию учащимися знаний, умений и навыков (теория и практика).

Диагностика проводится 2 раза в год, с целью определения динамики роста личностных результатов по определенным критериям и отслеживания динамики результативности реализации программы, с последующей педагогической коррекцией, в случае необходимости.

Формами подведения итогов реализации общеразвивающей программы служат:

- Тестирование (сдача контрольных нормативов и соревнования по ОФП, СФП);
- Спартакиада, проводимая в форме спортивных соревнований в течение учебного года;
- Праздник «Быть спортсменом».

Требования к знаниям и умениям учащихся к концу года обучения

Дети должны знать:

- технику безопасности при занятиях в зале;
- технику безопасности при занятиях в зале и на лыжах;
- правила спортивной гигиены.

Дети должны уметь:

- сохранять равновесие при различных положениях тела;
- выполнять комплекс растягивающих упражнений;
- выполнять комплекс упражнений разминки;
- выполнять упражнения инициативного падения вперед на матах;

- участвовать в соревнованиях по ОФП.

Личностные результаты, включающие готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме:

1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду;

2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;

3) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

4) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

5) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста,

взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, спортивно - оздоровительной и других видов деятельности;

б) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты, включающие освоенные обучающимися универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления оздоровительной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной (спортивно - оздоровительной) деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения образовательной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в деятельности;

6) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогами и сверстниками; работать индивидуально и в

группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Образовательные (предметные) результаты, включающие освоенные обучающимися в ходе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы умения специфические для предметных областей, видов деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, владение научной терминологией, ключевыми понятиями. При реализации дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ планируемые образовательные результаты конкретизируются в соответствии с уровнем программы и в обобщенном виде могут быть представлены следующим образом: – на стартовом уровне планируемые результаты соотносятся с минимальной сложностью освоенного содержания программы.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Оборудование и техническое оснащение для проведения занятий адаптивной физкультурой: зал для занятий; шведская стенка, гимнастические маты; перекладина, скакалки, гимнастические палки, кегли, обручи; малые мячи, фитбол, мячи (футбольный, волейбольный, баскетбольный), сенсорные коврики, сенсорные мячи, гимнастические скамейки, лыжи, лыжные палки, конусы.

Информационное обеспечения:

На занятиях используются аудио, видео и фотоматериал, для показа ребенку правильного выполнения упражнений, а также для подготовки к занятиям используются различные интернет источники.

Учебно-методическое обеспечение

Содержание занятий обеспечивает решение оздоровительных задач. Для детей планируются разовое занятие в неделю с общим объемом 78 часов в год.

Тренер-преподаватель на начальном этапе проводит оценку фактического уровня физического развития и подготовленности детей, которые сравниваются с нормативными уровнями здоровья. На основе полученных статистических данных об индивидуальных и общих отклонениях в физическом развитии и подготовленности подбираются группы упражнений, в которые дополнительно включены средства лечебной физической культуры. На их основе формируется программа индивидуальных корригирующих воздействий, предусматривающая на каждом этапе тренировки сопоставление исходных величин с заданным уровнем здоровья детей.

Программа не предусматривает раннюю специализацию и участие в соревнованиях для достижения спортивных результатов. Главная задача физического воспитания - с помощью элементарных средств и упражнений

привить интерес к занятиям спортом, повысить уровень мотивации, провести необходимую социализацию детей.

Для тренировки необходимо осуществить подбор средств и упражнений для увеличения окружности грудной клетки, жизненной емкости легких, нормализации артериального давления и частоты сердечных сокращений, а также исправления дефектов осанки. При этом необходимы специальные упражнения для повышения уровней физической подготовленности до их должных величин.

На занятиях применяются групповые, индивидуальные или индивидуально-групповые методы обучения. Чередование упражнений в основной части тренировки может быть как «поточное» или «линейное», в котором все занимающиеся одновременно выполняют сначала одно, а затем другое упражнение. В основную часть занятия включаются методы круговой тренировки по «станциям».

Упражнения на формирование осанки должны занимать половину от общего времени занятий. Кроме того, используются средства для укрепления опорно-двигательного аппарата и формирования жизненно важных двигательных навыков, например, различные висы, статические позы у стены или другой опоры, упражнения с палками, мячами, обручами. Для профилактики плоскостопия выполняется ходьба по ребристым поверхностям, сжатие (сминание) лежащего на полу коврика пальцами стопы ног, самомассаж свода стопы и др. Необходимо подчеркнуть, что данные средства должны подаваться на занятии как игра, легкое соперничество, в сочетании с элементами противоборства, имеющими место в борьбе.

Для укрепления опорно-двигательного аппарата применяются эстафеты, подвижные игры, общеразвивающие упражнения, в основном, на быстроту и координацию. По выявленным недостаткам в физическом развитии и подготовленности «юные борцы» с помощью родителей устанавливают конкретные приоритеты и определяются упражнения,

средства и методы для повышения уровня своего здоровья. При этом возрастают интерес и мотивация к систематическим занятиям дзюдо.

При организации двигательной активности детей используются разнообразные методы:

- наглядный метод, обеспечивающий яркость чувственного восприятия и двигательных ощущений, необходимых для возникновения у ребенка наиболее полного и конкретного представления о движении, активизирующий развитие его сенсорных способностей;

- словесный метод, обращенный к сознанию детей, помогающий осмысливанию поставленной перед ними задачи и в связи с этим сознательному выполнению двигательных упражнений;

- практический метод, связанный с практической двигательной деятельностью детей, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движения на собственных мышечно-моторных ощущениях;

- игровой метод, дает возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы;

- соревновательный метод, используется преимущественно в старших группах детского сада в целях совершенствования уже приобретенных двигательных навыков (но не состязания и борьбы за первенство). Важными при организации двигательной активности детей являются использованные при работе приёмы.

Наглядные методические приемы:

- зрительная наглядность заключается в правильной, четкой, красивой демонстрации - показе воспитателем образца движения или его отдельных двигательных элементов; в имитации, подражании образам

- окружающей жизни; в использовании зрительных ориентиров при преодолении пространства; использовании наглядных пособий – слайд - программ, иллюстраций, фотографий, схем, картин и т. п.;

- тактильно-мышечная наглядность, используется путем включения физкультурных пособий в двигательную деятельность детей. Тактильно-мышечная наглядность выражается также в непосредственной помощи воспитателя, уточняющего положение отдельных частей тела ребенка, в целях возникновения правильных мышечно-двигательных ощущений (например, выпрямление осанки путем прикосновения руки, вызывающего ощущение правильного мышечного тонуса);

- слуховая наглядность, представляет собой звуковую регуляцию движений. Лучшей слуховой наглядностью является музыка (песня). Она вызывает у детей эмоциональный подъем, определяет характер движения и регулирует его темп и ритм. Указанные наглядные приемы содействуют правильному восприятию и представлению ребенка о движении, большей широте чувственного познания, возникновению самоконтроля при выполнении движений, слуховой регуляции темпа и ритма движений, развитию сенсорных способностей ребенка.

При систематическом обучении дети без проблем совершают сложные координированные движения, начинают логически осмысливать свои действия, значительно улучшаются навыки владения мячом: свободно держать, передавать, бросать, вести мяч, следить за ним. Кроме того, правильно подобранные упражнения с мячом могут способствовать выработке таких психологических качеств, как внимательность, инициативность, целеустремленность.

Особый интерес представляет использование игрового метода и упражнений из арсенала спортивных игр в системе физического воспитания детей старших и подготовительных групп в дошкольных образовательных учреждениях. Физкультурные занятия, построенные на использовании элементов спортивных игр и упражнений, в значительной степени способствуют повышению уровня физической подготовленности, физическому и психическому развитию, вызывают повышенный интерес к занятиям двигательной деятельностью у дошкольников.

Организация работы с родителями

Большую роль в физическом воспитании ребёнка играет семья. В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

- информация для родителей на стендах, консультации;
- инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки;
- родительские собрания;
- открытые занятия для родителей;
- физкультурные досуги и праздники с участием родителей;
- групповые и индивидуальные консультации.

2.2. Формы аттестации/контроля.

Итоговая диагностика проводится в конце учебного года и представляет собой демонстрацию учащимися знаний, умений и навыков (теория и практика).

Диагностика проводится 2 раза в год, с целью определения динамики роста личностных результатов по определенным критериям и отслеживания динамики результативности реализации программы, с последующей педагогической коррекцией, в случае необходимости.

Формами подведения итогов реализации общеразвивающей программы служат:

- Тестирование, которое показывает физическое и психологическое состояние ребенка, а также педагогическое наблюдение за детьми в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных заданий.

III.Список литературы

1. Адашкавичене Э.Й. - Баскетбол для дошкольников. Москва «Просвещение» 1983.
2. Безруких М.М., Парамонова Л.А., Слободчиков В.И. и др. Предшкольное обучение: «плюсы» и «минусы»//Начальное образование.- 2006.
3. Вавилова Е.Н. - Учите бегать, прыгать, лазать, метать. Москва «Просвещение» 1983.
4. Галанов А.С. Психическое и физическое развитие ребенка от 3 до 5 лет: Пособие для работников дошкольных образовательных учреждений и родителей. 3-е изд., испр. и доп. — М.: АРКТИ, 2006. — 96 с. (Развитие и воспитание).
5. Желобович Е.Ф. Физкультурное занятие в детском саду. Подготовительная к школе группа.- М.: Издательство «Скрипторий 2003» - 2010.
6. Желобович Е.Ф. Физкультурное занятие в детском саду. Старшая
7. Издательство «Скрипторий 2003», 2013. – 120 с.
8. Маханева М.Д. - Воспитание здорового ребенка. Москва АРКТИ1998.
9. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой. — М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014.
10. РейнгардКетельхут. Дзюдо для детей. Увлекательное пособие для девочек и мальчиков – М.; «Терра - Спорт». Олимпия PRESS, 2003.
11. Собянин Ф.И.: Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении. - М.: Дрофа, 2007
12. Степаненкова Э. – Методика физического воспитания – М.; «Воспитание дошкольника», 2005.
13. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 год).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428902

Владелец Фролова Юлия Евгеньевна

Действителен с 30.10.2024 по 30.10.2025