

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СЕВЕРОУРАЛЬСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Принята на заседании
педагогического совета
МАУ ДО «ССШ»
Протокол от «24» июня 2026 г.
№7/2026

УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора МАУ ДО «ССШ»
Н.В. Рябченко
Приказ от «24» июня 2026г. № 64-д



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЮНЫЙ СПОРТСМЕН»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации – 2 года

Составители:

тренеры-преподаватели

Швец М.А., Романюта О.В.,

Евсюков А.С.

инструктор-методист Золотова Н.С.

г. Североуральск

2026 г.

Оглавление

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель программы:.....	7
1.3. Планируемые результаты.....	8
1.4. Содержание общеразвивающей программы	9
1.4.1. Учебный план (1 год обучения)	9
1.4.2. Учебный план (2 год обучения)	10
1.4.3. Содержание учебного плана первого года обучения.....	11
1.4.4. Содержание учебного плана второго года обучения.....	19
2. ОРГАНИЗАЦИОННО–ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	28
2.1. Календарный учебный график.....	28
2.2. Условия реализации программы	28
2.2.1. Материально-техническое обеспечение.....	28
2.2.2. Кадровое обеспечение.....	29
2.2.3. Информационное обеспечение.....	29
2.2.4. Методические материалы	29
2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	32
2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.	32
2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.	38
3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	39

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный спортсмен» (далее – Программа) разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «тренер-преподаватель» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона РФ от 29.12.2010 №436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющих вред здоровью и развитию» (с изменениями и дополнениями);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 02 июня 2026 г. № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.42893-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Правительства Свердловской области №1332-ПП от 29.10.2013 г. «Стратегия развития физической культуры и спорта Свердловской области на период до 2035 года»;
- Муниципальная программа Североуральского городского округа «Развитие физической культуры и спорта в СГО до 2028 года» от 31.08.2018 г.;
- Устава МАУ ДО «ССШ» и локальных актов учреждения.

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми на спортивно-оздоровительном этапе и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей. Программа является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Североуральская спортивная школа».

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

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

Актуальность Программы продиктована тревожной динамикой последнего десятилетия: показатели здоровья, как взрослого, так и детского населения России неуклонно снижаются, угасает мотивация к здоровому образу жизни, в то время как тяга к пагубным привычкам и наркотическим веществам растёт. Особую значимость этому придаёт то, что, как подчёркивается в Стратегии развития физической культуры и спорта Свердловской области до 2035 года и муниципальной программе Североуральского городского округа «Развитие физической культуры и спорта в СГО до 2028 года», формирование у граждан ответственного отношения к собственному здоровью и устойчивой мотивации к здоровому образу жизни является приоритетной государственной задачей. Эта задача неразрывно связана с целью современного образования, которая включает воспитание у дошкольников позитивного отношения к своему здоровью, приобщение к культуре выполнения физических упражнений и освоение начальных знаний о различных видах спорта.

Целевыми ориентирами ФГОС ДО на этапе завершения дошкольного детства выступают: сформированные у ребёнка основные физические и нравственно-волевые качества; свободное владение основными движениями и элементами спортивных игр, осознанный контроль и управление

собственными движениями; соблюдение элементарных правил здорового образа жизни и личной гигиены.

Старший дошкольный возраст характеризуется активизацией ростового процесса. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, столь необходимые при выполнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. У детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но все еще слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. Старший дошкольник технически правильно выполняет большинство физических упражнений. Он способен критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Углубляются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни. Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и, особенно, торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегуляции.

Таким образом, период старшего дошкольного возраста является наиболее сенситивным для формирования основ здорового образа жизни. 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.

Отличительными особенностями программы являются:

Полученные знания и навыки откроют детям путь к осознанному выбору любимого вида спорта, позволят раскрыть их внутренний потенциал и дадут возможность в полной мере проявить себя уже в школьные годы.

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. К обучению допускаются дети, воспитанники старших и подготовительных групп ДОУ, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Год обучения	Группа	Возраст обучающихся	Минимальное и максимальное количество обучающихся в группе
1	Старшая	5-6 лет	10-25
2	Подготовительная	6-7 лет	10-25

Режим занятий соответствует Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СП 2.4.2.42893-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации 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.

Особенности организации образовательного процесса.

Модель реализации Программы – традиционная, которая представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение двух лет обучения.

Занятия проводятся на базе МАДОУ в спортивно-музыкальном зале и на свежем воздухе с использованием сетевой формы реализации.

Форма обучения – групповая, индивидуальная, индивидуально-групповые формы обучения.

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

1.2. Цель программы:

Цель: формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, укрепление организма и разностороннее физическое развитие посредством различных видов физической активности.

Задачи:

Обучающие:

- формировать знания и умения о передвижении (ходьбе и скольжении) на лыжах;
- учить правилами безопасности поведения в зимний период при передвижении на лыжах;
- формировать умения выполнять простейшие действия с мячом;
- формировать умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом;
- обучать правилам и элементам спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол;
- познакомить дошкольников с историей мяча и спортивных игр, лыжных гонок;
- учить детей понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила, выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

Развивающие:

- развивать физические качества (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость); повышать уровень физических возможностей организма;

- развивать выносливость, смелость, дисциплинированность, социальную активность и ответственность.

Воспитательные:

- воспитывать нравственно-волевые качества;
- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом в свободное время;
- формировать потребность ведения здорового образа жизни;
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

1.3. Планируемые результаты

Предметные результаты

Обучающиеся знают:

- историю мяча и спортивных игр, лыжных гонок;
- способы передвижения на лыжах и простейшие действия с мячом;
- роль здорового образа жизни и правила безопасного поведения при занятиях физической культурой и спортом;
- правила и элементы спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол;
- сущность коллективной игры с мячом, цель и правила

Обучающиеся умеют:

- передвигаться на лыжах (ходьба и скольжение);
- выполнять простейшие действия с мячом;
- выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.

Метапредметные результаты

Умение:

- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих;

– регулировать свое поведение и осуществлять выбор социально одобряемых действий в конкретных ситуациях.

Личностные результаты

Проявление:

- развития основных физических и нравственно-волевых качеств;
- умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
- выражено стремление заниматься спортом и физической культурой в свободное время.

1.4. Содержание общеразвивающей программы

1.4.1. Учебный 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 подготовка	2	3	2	2	2	3	3	3	3	23
Всего за месяц		8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
Всего за год		72									

1.4.2. Учебный план (2 год обучения)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний о физической культуре и спорте	2	1	1	Беседа
2	Углубление знаний о играх с мячом и видах спорта с использованием лыж	1	1		Беседа
3	Традиционные действия и строевые упражнения	2		2	Наблюдение
4	Общеразвивающие и оздоровительные упражнения	31	1	30	Наблюдение
5	Специальные упражнения	13	1	12	Наблюдение
6	Подвижные игры и игры с элементами спортивных игр	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	Основы знаний о физической культуре и спорте	2									2
2	Углубление знаний об играх с мячом и видах спорта с использованием лыж	1									1
3	Традиционные и строевые упражнения	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	Подвижные игры и игры с элементами спортивных игр	2	3	2	2	2	3	3	3	3	23
Всего за месяц		8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
Всего за год		72									

1.4.3. Содержание учебного плана первого 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.

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, 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;

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 лечь 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.

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 ладонки).

«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.

1.4.4. Содержание учебного плана второго года обучения.

Тема 1. Основы знаний о физической культуре и спорте.

Знакомство со строением своего тела (скелет, мышцы, сердце, органы дыхания), учатся понимать сигналы организма (усталость, бодрость).

Основы гигиены и элементарной первой помощи при ушибах и порезах.

Закрепление и углубление знаний о физических упражнениях, правильной технике их выполнения, важности правильного дыхания при выполнении упражнений, техники безопасности на занятиях физической культуры и спорта.

Формирование представлений о спорте и физической культуре как части общечеловеческой культуры.

Тема 2. Углубление знаний об играх с мячом и видах спорта с использованием лыж.

История развития Олимпийских видов спорта с мячом и использованием лыж: лыжное двоеборье, биатлон, лыжные гонки, слалом, прыжки с трамплина, горнолыжный спорт, настольный теннис, бейсбол, волейбол, футбол, хоккей с мячом.

Знакомство с русскими народными играми с мячом: «Вертушки-перевёртушки», «Пришлепы», «Мяч по кругу», «Поймай мяч», «Мяч об стенку», «Охотник и дичь».

Тема 3. Традиционные действия и строевые упражнения.

Акцент по обучению строевым упражнениям и традиционным действиям делается на точности, скорости выполнения команд, самостоятельности и умении ориентироваться в пространстве.

Основные команды и построения.

В этом возрасте дети должны не просто знать, но и уверенно выполнять следующие действия:

- Основная стойка («Смирно!»): Пятки вместе, носки врозь под углом 45°, ноги выпрямлены, живот подтянут, грудь приподнята, плечи расправлены, руки опущены так, чтобы кисти касались середины бедра, пальцы полусогнуты. Голова прямо, взгляд направлен вперед.
- Команда «Вольно!»: По этой команде в сомкнутом строю масса тела переносится на одну ногу, другая слегка сгибается в колене. Руки свободно опущены или заложены за спину.
- Построение в колонну по одному: Дети становятся в затылок друг другу с дистанцией в один шаг. Команда: *«В колонну по одному становись!»*. Воспитатель следит за правильной осанкой и равнением.
- Равнение в колонне: Выполняется по команде *«Равняйся!»*. Дети поворачивают голову вправо, чтобы видеть грудь третьего ребенка впереди себя (считая себя первым). Это упражнение развивает глазомер и ориентировку в пространстве.

- Построение в шеренгу: Строй, где дети стоят плечом к плечу на одной линии. Интервал равен ширине ладони между локтями. Команда: «*В одну шеренгу становись!*».

Перестроения

Это ключевой навык для данной возрастной группы. Дети учатся переходить из одного строя в другой быстро и организованно.

1. Из колонны по одному в колонну по два (или три, четыре):

- На месте: После расчета «на первый-второй», вторые номера делают шаг левой назад, шаг правой назад-вправо и приставляют левую ногу.

- В движении: Одна из самых сложных и интересных форм. Колонна движется по залу, и по команде воспитателя («*Через центр марш!*», «*Направо и налево в обход марш!*») она разделяется на две части, которые движутся параллельно, а затем снова сходятся в единую колонну большего состава.

2. Из шеренги в круг и обратно:

- Для построения в круг используется команда «*В круг, взявшись за руки, стройся!*». Сначала это делается с помощью зрительных ориентиров (предметы, разложенные по кругу), затем — на глаз. Важно научить детей сохранять ровный интервал, ориентируясь на соседей.

3. Размыкание и смыкание:

Эти упражнения необходимы для выполнения общеразвивающих упражнений (ОРУ).

Размыкание: Из сомкнутого строя (где дети стоят близко друг к другу) дети расходятся на заданное расстояние (например, на вытянутые руки в стороны) по команде «*Налево (направо) разом-кнись!*».

Смыкание: Обратное действие по команде «*К середине (налево/направо) сом-кнись!*».

Передвижения и повороты

- Движение шагом: Дети двигаются в колонне за направляющим, сохраняя дистанцию.

- Изменение направления движения: Повороты выполняются на углах площадки четко на 90 градусов.

- Остановка: Движение прекращается по команде «Группа, стой!», которая подается под левую ногу. Остановка должна быть одновременной.

Тема 4. Общеразвивающие и оздоровительные упражнения.

Общеразвивающие и оздоровительные упражнения становятся более сложными, увеличивается их количество, а также возрастает роль самостоятельной работы детей.

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;

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.

«Скольльзящий 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 лечь 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.

Тема 5. Специальные упражнения.

Совершенствование практических навыков по надеванию лыж, ходьбе на лыжах скользящим шагом, переменным шагом, попеременным двухшажным ходом, спусков и подъемов на пологом склоне, переступание приставными шагами в правую и в левую сторону, поворота на месте переступанием вокруг «пятки» лыж на 90 - 180 градусов.

Подбрасывание и ловля мяча: подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками (например, не менее 10 раз подряд); бросание мяча вверх с последующим хлопком в ладоши и ловля; бросание мяча вверх правой рукой с ловлей левой и наоборот; ловля мяча после отскока от пола.

Прокатывание мяча: прокатывание мяча двумя руками между предметами (ширина 60–80 см); прокатывание мяча по узкой дорожке, гимнастической скамейке, бревну или узкой доске; прокатывание «змейкой» между предметами; прокатывание мяча в ворота (например, шириной 50 см).

Отбивание мяча: отбивание мяча о землю двумя руками стоя на месте (например, не менее 10 раз подряд; отбивание мяча о землю двумя руками при продвижении вперед шагом на расстояние 5–6 м; отбивание мяча о

стенку с хлопком, поворотом, отскоком о землю; отбивание мяча одной рукой (правой и левой), продвигаясь вперёд.

Упражнения с использованием разных положений и движений: катание мяча вокруг себя в одну и другую сторону, не опуская его далеко от себя; вокруг головы, туловища и ног в одну и другую сторону; удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками стоя и при ходьбе; удары мячом об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот.

Метание: метание мяча в горизонтальную или вертикальную цель (обруч, корзина, щит с нарисованным кругом и т. п.); метание мяча на дальность.

Тема 6. Подвижные игры и игры с элементами спортивных игр.

Ловишка с лентами; Ловишка, бери ленту (бег с увертыванием); Лягушки и цапли; Кто больше бросит мячей в баскетбольную корзину (элементы баскетбола); Быстро возьми, быстро положи (челночный бег); Пустое место (бег); Проведи мяч (элементы баскетбола); Попрыгунчики-воробушки (прыжки); Перетяни за черту (в парах); Ловись, рыбка (бег с увертыванием); Горелки (бег); Веселые парочки (элементы баскетбола); Передвижение по залу с ведением малого мяча ногами (Элементы футбола); Проведи мяч в ворота (Элементы футбола); Охотники и утки (бег с увертыванием, метание); Кого назвали, тот и ловит мяч (ловля мяча); Охотники и звери (метание); Пионербол в кругу (элементы пионербола); Чья команда забросит больше мячей в корзину (метание в горизонтальную цель).

2. ОРГАНИЗАЦИОННО–ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1.	Количество учебных недель	36
2.	Количество учебных дней	72
3.	Количество учебных часов в неделю	2
4.	Количество часов в учебном году	72
5.	Объем программы	144
6.	Недель в I полугодии	17
7.	Недель во II полугодии	19
8.	Начало занятий	1 сентября
9.	Каникулы	30 декабря-7 января
10.	Выходные дни	4 ноября, 23,24 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая
11.	Окончание учебного года	31 мая

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. 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.

2.2.2. Кадровое обеспечение

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Юный спортсмен» обеспечивается педагогическими работниками другими специалистами, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, стремящиеся к профессиональному росту, согласно профессиональному стандарту «Тренер-преподаватель», утвержденному приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года №952н.

В Организации реализация Программы осуществляется 2 тренерами-преподавателями.

Кол-во педагогов	Квалификационная категория		Стаж работы				Образование	
	1	СЗД	1-10	11-20	21-30	31- и более	Среднее специальное	Высшее
2	1	1	1	1				2

2.2.3. Информационное обеспечение

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

2.2.4. Методические материалы

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, сжимание (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.

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

2.3.1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется тренером в форме бесед, тестирования, педагогического наблюдения;

– текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером в форме бесед, тестирования и педагогического наблюдения.

– итоговая аттестация - оценка степени и уровня освоения обучающимися учебной программы (проводится по завершению изучения дополнительной общеобразовательной программы).

Формы контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий.

Формами подведения итогов реализации общеразвивающей программы служат: тестирование по ОФП, которое показывает развитие физических качеств, а также педагогическое наблюдение за детьми в процессе занятий.

Знания, представления оцениваются по критериям:

№	Показатель	Содержание	Балл
1	Показатель «не сформирован»	Означает, что показатель проявляется крайне редко и его появление носит случайный характер.	1 балл
2	Показатель «находится в стадии формирования»	Означает, что показатель периодически проявляется и его проявление зависит от особенностей ситуации, наличия контроля со стороны взрослого, настроения ребенка и т. д.	2 балла
3	Показатель «сформирован»	Означает, что показатель устойчив, не зависит от особенностей ситуации, присутствия или отсутствия взрослого, других детей, настроения ребенка, успешности или не успешности предыдущей деятельности и т. д.	3 балла

Данные о результатах мониторинга заносятся в карты развития ребенка с помощью знаков «1», «2» или «3», что означает, проявляется этот компонент или нет. Оценка уровня: Показатель не сформирован – 1 балл Показатель находится в стадии формирования – 2 балла Показатель

сформирован – 3 балла. В итоге подсчитывается сумма и выводится уровневый показатель.

Характеристика оценочных материалов

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Методы диагностики
Предметные результаты	Знание истории мяча и спортивных игр, лыжных гонок; способов передвижения на лыжах и простейшие действия с мячом; правила и элементы спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол; сущность коллективной игры с мячом, цель и правила	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	Беседа, Педагогическое наблюдение
	Знание роли здорового образа жизни и правила безопасного поведения при занятиях физической культурой и спортом	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	Беседа, Педагогическое наблюдение
	Умеют передвигаться на лыжах разными способами (ходьба, скольжение)	Ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения	Педагогическое наблюдение
	Умеют выполнять простейшие действия с мячом (отбивание, бросание, подбрасывание, метание) и выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом	Ребенок результативно, уверенно, технически точно, выразительно с достаточной амплитудой и усилием выполняет физические упражнения	Педагогическое наблюдение
Метапредметные результаты	Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих	Знает, как поддерживать, укрепить и сохранить здоровье, имеет начальные представления о правилах здорового образа жизни, мерах укрепления здоровья и профилактики, организме человека.	Педагогическое наблюдение
	Регулирует свое поведение и осуществлять выбор социально одобряемых действий в конкретных ситуациях	Осуществляет самоконтроль, может дать оценку выполнения упражнений другими детьми; оказывает помощь товарищам, стремится к личной и командной победе, демонстрирует ответственность перед командой, преодолевает	Педагогическое наблюдение

		трудности.	
Личностные результаты	Развиты основные физические и нравственно-волевые качества	Проявляет психофизические качества, меткость, гибкость, глазомер. Проявляет инициативу, находчивость, морально-нравственные и волевые качества (смелость, честность, взаимовыручка, целеустремленность, упорство)	Педагогическое наблюдение, тестирование по ОФП
	Умеет подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели	Проявляет двигательное творчество, может придумать комбинации движений в общеразвивающих упражнениях и подвижных играх, с удовольствием импровизирует.	Педагогическое наблюдение
	Выражено стремление заниматься спортом и физической культурой в свободное время	Активно и с желанием участвует в подвижных играх и эстафетах, проявляет инициативу, может их самостоятельно организовать и провести со сверстниками и младшими детьми	Педагогическое наблюдение

Общефизическая подготовка (ОФП).

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводится по результатам тестирования, позволяющего определить уровень развития физических качеств

Учащиеся выполняют следующие задания:

- бег 10 м (скоростные возможности);
- ходьба на лыжах (выносливость);
- прыжок в длину с места (скоростно-силовые возможности);

- наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (гибкость);

- челночный бег 3х10 м (координация).

Порядок и условия выполнения контрольных упражнений.

Бег 10 м.

Проводится на стадионе, прямом участке асфальтированной дороги забегами по два-четыре человека. Выполняется с низкого или высокого старта по командам: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». При наличии возможности устанавливаются стартовые колодки. По команде "На старт!" выйти к линии старта; по команде «Внимание!» принять неподвижное стартовое положение низкого или высокого старта. Сигналом для начала бега является команда «Марш!». При досрочном старте подается команда «Назад!», после чего все участники забега возвращаются для повторного старта. Стартовавший во время бега не имеет права пересекать траекторию движения других участников, мешая при этом остальным.

Прыжок в длину с места

Обучающийся делает три попытки, и оценка выставляется по лучшему результату.

Попытка не засчитывается, если спортсмен нарушает одно из правил: Нельзя заступать за линию отталкивания или касаться ее.

Нельзя поочередно отталкиваться ногами — только двумя ногами вместе.

Нельзя использовать дополнительные отягощения, выбрасываемые вперед во время прыжка.

Нельзя делать предварительный подскок, прежде чем оттолкнуться от земли.

Ходьба на лыжах.

Бег на лыжах (передвижение на лыжах) проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах.

Тестирование проводится в двух формах: групповое (масс-старт) - максимальное количество участников в забеге 20 человек; индивидуальное (индивидуальный старт). Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде "На старт!" участники (участник) занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды "Марш!" они начинают движение.

Участник считается финишировавшим (финишное время фиксируется), когда нога тестируемого пересекает финишную линию носком ботинка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- неготовность к старту через 2 минуты после вызова стартера;
- старт участника раньше команды стартера "Марш!" или выстрела;
- участник во время бега создает помехи другим участникам;
- участник ушел с дистанции, покинул место тестирования.

Челночный бег 3х10 м.

Проводится в спортивном зале, забегами по два (три) человека. Выполняется с низкого или высокого старта по командам: «На старт!», «Внимание!», «Марш!». По команде «На старт!» выйти к линии старта. По команде «Внимание!» принять положение старта, по команде: «Марш!» пробежать до линии поворота, коснуться ее ногой; развернувшись кругом, пробежать дистанцию в обратном направлении и т.д. По количеству указанных отрезков. При развороте запрещается использовать в качестве опоры какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью пола.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Линейка измерения прикреплена к скамье - 30 -40 см вниз, "0" - верхний край скамьи.

Техника выполнения испытания.

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. В случае потери равновесия при выполнении испытания допускается повторное выполнение.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком "-", ниже - знаком "+".

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 с;
- удержание на 4-й и последующие наклоны.

2.3.2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проходит на открытых занятиях, после которых составляются соответствующие аналитические справки с мониторингом результатов и протоколы (Приложение 1).

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.** Воротилкина И. М. «Физкультурно оздоровительная работа в дошкольном образовательном учреждении». Методическое пособие – М.: НЦ ЗНАС, 2004 г;
- 2.** Голицына Н. С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении». Из опыта работы – М.: «Скрипторий 2003», 2004 г;
- 3.** Голицына Н. С. «Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении» – М.: 2005 г;
- 4.** Голицына Н. С., Шумова И.М. «Воспитание основ здорового образа жизни у малышей» – М.: 2008 г;
- 5.** Горькова Л.Г., Обухова Л.А. «Занятия физической культурой в ДОУ» – М.: 2005 г;
- 6.** Громова О. Е. «Спортивные игры для детей» Методические рекомендации для проведения подвижных игр на воздухе – М.: Творческий центр, 2003 г.;
- 7.** Голощёкина «Лыжи в детском саду» Пособие для воспитателей детского сада. – М.: Просвещение, 1988 г;
- 8.** Деркунская В.А. «Диагностика культуры здоровья дошкольников» Педагогическое общество России – М.: 2005 г;
- 9.** Курамшина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры/ Курамшина Ю.Ф. – М.: Издательство Советский спорт, 2004 г;
- 10.** Картушина М.. Ю. «Быть здоровыми хотим». Оздоровительные и познавательные занятия для детей подготовительной группы детского сада – М.: «Творческий центр», 2004 г;
- 11.** Кудрявцева В.Т., Егоров Б.Б. «Развивающая педагогика оздоровления» Книга для воспитателей и родителей – М.: Линка Пресс, 2000 г.;
- 12.** Матвеев Л.П. Лыжный спорт [Текст] / Матвеев Л.П. – М.: Издательство «Физкультура и спорт», 1989 г.;

- 13.** Маханёва М.Д. «Воспитание здорового ребёнка» Практическое пособие для дошкольных образовательных учреждений – М.: «Аркти» 2000 г.;
- 14.** Орла В.И. и Агаджанова С.Н. «Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях» – Спб.: «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2006 г.;
- 15.** Рунова М.А. «Движение день за днем» – М.: Линка-пресс, 2007 г.;
- 16.** Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования. (Приказ № 1155 от 17 октября 2013 год) (с изменениями и дополнениями).

Приложение 1

Протокол ОФП

№	ФИ	Бег 10 м			Прыжок в длину с места			Ходьба на лыжах			наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке			челночный бег 3 по 10 м			Количество баллов
		НГ*	КГ**	Р***	НГ*	КГ**	Р***	НГ*	КГ**	Р***	НГ*	КГ**	Р***	НГ*	КГ**	Р***	
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	
16																	

*НГ – входный контроль (на начало года)

**КГ – промежуточный контроль (на конец года)/ ИА – итоговая аттестация

***Р – результат

Дата «___»_____202__г. Тренер-преподаватель _____/_____

Критерии оценивания:

2 балла - Выполнение нормативов по ОФП и СФП подготовке (увеличение своих результатов по сравнению с прошлыми).

1- балл - Выполнение нормативов по ОФП подготовке (результат равен прошлому).

0 баллов - Выполнение нормативов по ОФП подготовке (результат уступает прошлому).

Протокол метапредметные результаты (_____ год обучения)

№	ФИ	Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих			Регулирует свое поведение и осуществлять выбор социально одобряемых действий в конкретных ситуациях			Развиты основные физические и нравственно- волевые качества		
		НГ	СГ	КГ	НГ	СГ	КГ	НГ	СГ	КГ
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										

Протокол личностные результаты (_____ год обучения)

№	ФИ	Умеет подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели			Выражено стремление заниматься спортом и физической культурой в свободное время		
		НГ	СГ	КГ	НГ	СГ	КГ
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							

Протокол предметные результаты (_____ год обучения)

№	ФИ	Знание истории мяча и спортивных игр, лыжных гонок; способов передвижения на лыжах и простейшие действия с мячом; правила и элементы спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол; сущность коллективной игры с мячом, цель и правила			Знание роли здорового образа жизни и правила безопасного поведения при занятиях физической культурой и спортом			Умеют передвигаться на лыжах разными способами (ходьба, скольжение)			Умеют выполнять простейшие действия с мячом (отбивание, бросание, подбрасывание, метание) и выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом		
		НГ	СГ	КГ	НГ	СГ	КГ	НГ	СГ	КГ	НГ	СГ	КГ
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 564644994569073537114765422031472967103361152732

Владелец Фролова Юлия Евгеньевна

Действителен с 11.06.2026 по 11.06.2027