

Министерство образования и науки Самарской области  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа с. Пестровка муниципального района Пестровский  
Самарской области  
Структурное подразделение Детско-юношеская спортивная школа

ПРИНЯТА  
Решением педагогического совета  
протокол № 1  
от «06» 08 2021



УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора  
ГБОУ СОШ с. Пестровка  
Л.А. Казачкова  
пр. № 39, от «05» 08 2021

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Лёгкая атлетика - дошкольное образование»

Возраст занимающихся: 5-7 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Разработчики: Макарова Любовь Васильевна  
тренер-преподаватель,  
Бородавкин Виктор Олегович  
тренер-преподаватель.

с. Пестровка, 2021г.

## **Краткая аннотация**

Для детей старшего дошкольного возраста характерна высокая потребность в двигательной активности. Двигательная активность в этом возрасте становится всё более целенаправленной, в значительной мере зависимой от эмоционального состояния детей и от мотивов, которыми они руководствуются в своей деятельности.

### **1.1. Пояснительная записка**

Реформирование школьного и дошкольного образования в нашей стране на основе Закона Российской Федерации «Об образовании» предусматривает самостоятельное определение образовательными учреждениями программ, учебных планов, организацию учебного процесса. В то же время оно определяет необходимость государственных требований к результативности системы образования, в том числе эффективности физического воспитания.

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми в группах спортивно-оздоровительной направленности для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Программа разработана и направлена на физическое развитие детей 6-7 лет, на овладение начальными техническими навыками.

В основу модульной программы «Оздоровительная атлетика» положены:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р) г. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования

дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

**Новизна программы** состоит в обобщении различных оздоровительных методик в единую оздоровительную систему, которые разделены отдельными блоками (модулями) конвергентной программы.

**Актуальность** программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной сферы, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия в секции способствует повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, ребенок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Необходимость разработки данной программы стала актуальной в связи с всё большим количеством детей, младшего школьного возраста, желающих заниматься легкой атлетикой.

Учитывая разноплановость модулей, формируется полноценная личность с твердыми моральными и этическими устоями, данная программа позволяет определить одаренность и выявить способности ребенка к определенному виду спорта. И это позволяет правильно ориентировать, каждого ребенка, в ту область, в которой он более перспективен и одарен.

Педагогическая **целесообразность** позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной жизни у детей, проводящих большое количество времени у компьютера и телевизора, развивается гиподинамия. Решить отчасти проблему, призвана программа дополнительного образования «Легкая атлетика дошкольное образование», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма

**Отличительной особенностью данной программы является метапредметность.**

В программе преобладает личностно - ориентированный и вариативный подход в обучении, что позволяет каждому воспитаннику выстраивать индивидуальную образовательную траекторию и дает каждому ребенку возможность развивать свои личностные качества. Вариативность дает возможность выбрать в дальнейшем то направление, которое кажется более привлекательным

**Практическая направленность программы:** физкультурно-оздоровительная. Программа направлена на популяризацию физической культуры и спорта, вовлечение подрастающего поколения в здоровый образ жизни и создание условий для творческой самореализации личности ребенка. Занятия с элементами подвижных игр и гимнастики, лёгкой атлетики оказывают положительное влияние на организм детей, их развитие при учете возрастных особенностей дошкольников

**Приоритеты** данной программы направлены на реализацию таких компонентов национальных проектов как:

- охват дополнительным образованием с использованием персонифицированного финансирования дополнительного образования, в общем числе детей в возрасте от 5 лет, охваченных образовательными программами дополнительного образования;
- обеспечение доступности качественного образования, соответствующего требованиям инновационного социально ориентированного развития Самарской области;
- обеспечение возможностей для жителей Самарской области систематически заниматься физической культурой и массовым спортом, вести здоровый образ жизни;

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Целью** модульной программы является воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности у детей.

В рамках реализации этой цели программа ориентируется на решение следующих задач:

*Обучающие (предметные):*

1. Учить правилам безопасного поведения при занятиях физкультурно-спортивной направленности;
2. Учить элементарной технике выполнения физических упражнений;

3. Учить общим представлениям об истории развития физических упражнений в целом и о развитии легкой атлетики в мире, России, Самарской области; простейшим знаниям о строении и функциях организма человека; общим основам ЗОЖ.

4. Приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;

*Развивающие (метапредметные):*

1. Развивать у детей ориентировку в пространстве, чувство равновесия и ритмичности;

2. Стимулировать естественный процесс развития движений и двигательных качеств (быстрота движений, ловкость, координация) у детей 5-7 лет.

3. Обучать двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития детей;

4. Подготовка опорно-двигательного аппарата и на этой основе обучение детей основным базовым элементам по видам спорта;

*Воспитательные (личностные):*

1. Развивать интерес к легкой атлетике через игровые занятия;

2. Воспитывать организованность, активность в процессе двигательной деятельности;

3. Развивать у детей умение играть дружно, согласовывая свои действия с действиями других.

4. Создание общего положительного настроения на занятия физической культурой посредством большой вариативности занятий, использования разнообразных упражнений и игр, поощрения позитивной двигательной активности;

5. Воспитание интереса к спортивному досугу, спортивно-зрелищным мероприятиям.

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной направленности** «Лёгкая атлетика – дошкольное образование»

**Уровень программы:** ознакомительный

Программа состоит из 3 модулей:

**Модуль №1 «Общая физическая подготовка».**

**Модуль № 2 «Гимнастика».**

**Модуль № 3 «Подвижные игры».**

Программа предусматривает реализацию модулей как самостоятельных единиц, так и использование комбинированных занятий с использованием разных модулей. Все модули содержат контрольно-измерительные материалы, которые способствуют повышению качества спортивной подготовки и позволяют ее корректировать в соответствии с полученными результатами.

В конце каждого модуля определяется степень усвоения ребенком данного материала, путем приема нормативов, проведения соревнований, веселых стартов, эстафет.

Результаты по освоению модуля должны отражать большой диапазон приобретаемого обучающимися опыта как в части укрепления и сохранения здоровья, развития личной двигательной активности, понимания ценностей здорового и безопасного образа жизни, толерантного социального поведения, так и в овладении отдельными техническими элементами видов спорта, мотивации к занятиям физической культурой и выбранным видом спорта, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

**Формы обучения:**

- групповая
- подгрупповая

**Адресат программы:** Программа предназначена для детей 5-7 лет.

Количество детей в группе: 15-20 человек.

**Набор** в группу осуществляется на добровольной основе, по заявлению родителей или законных представителей ребенка и предоставлении медицинской справки о состоянии здоровья.

**Объем и сроки усвоения программы:** Модульная программа рассчитана на 126 часов: **42 часа** отводится на модуль «лёгкая атлетика»,

**42 часа** отводится на модуль «гимнастика»,

**42 часа** отводится на модуль «подвижные игры»(с элементами спортивных игр).

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1.75 часа (50 мин). 1 академический час -30 минут.

*В процессе обучения ожидается что:*

1. Обучающийся научится выполнять упражнения, предназначенные для повышения основных физических качеств;
2. Овладеет техникой базовых упражнений легкой атлетики;
3. Обучающийся будет меньше болеть, станет более дисциплинированным;
4. Приобретет интерес к систематическим занятиям спортом;
5. Обучающийся будет выполнять упражнения, развивающие физические качества в объёме, заданном программой;
6. Выработает настойчивость и самодисциплину;
7. Получит соревновательный опыт;
8. Улучшит свои показатели в упражнениях, развивающих физические качества;
9. Приобрести волю, смелость и решительность,
10. Приобретёт интерес к занятиям спортом.

### **Ожидаемый результат реализации программы**

1. Повышение уровня физического, психического здоровья детей.
2. Сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.
3. Положительный результат темпов прироста физических качеств.
4. Выражена потребность в двигательной деятельности.
5. Обогащен двигательный опыт детей.
6. Увеличение доли детей, вовлеченных в профилактические мероприятия. Снижение заболеваемости.
7. Нормализация статистических и динамических функций организма, общей и мелкой моторики.
8. Проявление творческих способностей воспитанников, способности к выражению образа через движение.
9. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

Отследить результативность программы позволяет мониторинг результативности освоения программы

## Структура и содержание программы

### Учебный план

№	Тема модуля	Количество часов			Формы работы	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	<b>Модуль №1 «Легкая атлетика»</b>	<b>42</b>	<b>2.5</b>	<b>39.5</b>		
1.1	Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности. История возникновения лёгкой атлетики.	2	2	-	Беседа	Опрос
1.2	Бег	20	0.5	20.5	УТЗ	Выполнение упражнений
1.3	Прыжки	10	0.5	10.5	УТЗ	Выполнение упражнений
1.4	Метание	8	0.5	8.5	УТЗ	Выполнение упражнений
1.5	<b>Итоговое занятие: Сдача нормативов (текущий контроль)</b>	2	-	2	Выполнение нормативов	Тестирование
2.	<b>Модуль №2 «Гимнастика»</b>	<b>42</b>	<b>0</b>	<b>42</b>		
2.1	Кувырки	7	-	7	УТЗ	Выполнение упражнений
2.2	Гимнастические упражнения	15	-	15	УТЗ	Выполнение упражнений
2.3	Подтягивания	6	-	6	УТЗ	Выполнение упражнений
2.4	Лазания	12	-	12	УТЗ	Выполнение упражнений
2.5	<b>Итоговое занятие: Сдача нормативов (промежуточный контроль)</b>	2	-	2	Выполнение нормативов	Тестирование
3.	<b>Модуль №2 «Подвижные игры»</b>	<b>42</b>	<b>2</b>	<b>40</b>		
3.1	Игры	40	2	38	Игры	Наблюдение
3.2	<b>Итоговое занятие: Сдача нормативов ( итоговый контроль)</b>	2	-	2	Выполнение нормативов	Тестирование



## Содержание учебного плана

### 1. Модуль № 1 «Легкая атлетика» (42 часа).

**1. 1. Вводное занятие (3 часа).** Инструктаж по технике безопасности. История возникновения лёгкой атлетики. История лёгкой атлетики в Самарской области.

**1. 2. Бег (20 часов).** Обучение технике разминочного бега, высокого старта, стартам с различных и.п., челночный бег, бег по прямой, переменный бег, интервальный бег, интервальный бег на различные дистанции от 100-300м. Упражнения с различным инвентарем (гантели, большие и малые мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки); специальные беговые упражнения легкоатлета; опорные прыжки через скамейку, запрыгивание на горку из гимнастических матов высотой 50-80 см, прыжки на правой/левой ногах. Упражнения для профилактики простуды, упражнения имитационно-подражательного характера.

**1. 3. Прыжки (15 часов).** Прыжки с места, прыжки с короткого разбега, подводящие упражнения для прыжка в высоту способом «перешагивания».

**1. 4. Метание (12 часов).** Метание малого мяча с места на дальность, в цель.

**1. 5. Итоговое занятие(2 часа):** Сдача нормативов.

## Содержание программы

### Модуль № 1 «Легкая атлетика»

Легкая атлетика для детей - самый естественный вид спорта. Едва научившись ходить, ребенок сразу стремится освоить бег и различные виды прыжков, и все эти занятия помогают не только выплеснуть лишнюю энергию, но и развить тело. Для организма дошкольника бег обладает общеукрепляющим свойством, способствующим гармоничному развитию всего тела целиком, а не какой-то отдельной его части.

Легкоатлетические упражнения - бег, прыжки, метания - будучи естественными видами движений, занимают важное место в физическом воспитании дошкольников, младших школьников. Применяя эти упражнения, тренер решает две задачи.

Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений, необходимой в средних классах, во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате освоения данного модуля программы дети приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину с места и с разбега, подводящих упражнений для прыжков в высоту способом «перешагивания», метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и

метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях. Поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие, прежде всего координационных способностей. Одновременно велико их значение и в развитии кондиционных способностей (скоростных, скоростно-силовых, выносливости). Следует учесть, что одни и те же упражнения можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие в этом возрасте на умения или способности определяется методической направленностью. Легкоатлетические упражнения проводятся преимущественно в игровой и соревновательной форме. Они должны доставлять детям радость и удовольствие. Проведение этих упражнений позволяет детям овладеть простейшими формами соревнований и их правилами. Грамотная, объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

**Цель модуля:** комплексно развить физические качества, дать представление об основных видах легкой атлетики.

**Задачи:**

1. Обучить технике специально беговых упражнений;
2. Обучить технике разминочного бега;
3. Обучить правильной последовательности выполнения ОРУ;
4. Обучить технике и тактике бега по дистанции;
5. Обучить технике прыжкам в длину с места и короткого разбега;
6. Обучить подводящим упражнениям для прыжка в высоту;
7. Обучить технике метания мяча с места на дальность и в цель;

Планируемые результаты:

Ребенок должен **знать**:

- Правила поведения и технику безопасности на спортивных занятиях;
- При групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- Выполнять прыжки в длину;

- При выполнении прыжка быстро освобождать место и вернуться на своё место, для выполнения следующей попытки;
- При групповом метании стоять с левой стороны от метящего;
- правила соревнований по лёгкой атлетике;
- правила техники безопасности на занятиях;
- требования к форме одежды на занятиях;
- правила личной гигиены.
- правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм;
- краткую историю мировой, Российской, Самарской лёгкой атлетики ;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм.

Ребенок должен уметь:

1. Прыгать в длину с места, с разбега;
2. Выполнять бросок мяча на дальность;
3. Выполнять высокий старт;
4. Бегать челночный бег 3x10 м.;
5. Бежать отрезки от 30, 60, 100, 200, 300 м на скорость;
6. Бежать отрезки от 600-800м на выносливость;
7. Уметь метать мяч на дальность;
8. Выполнять простые упражнения с барьерами;
9. Бежать эстафеты с инвентарем.

## **2. Модуль № 2 «Гимнастика» (42 часа).**

Обучение технике кувырка вперёд/назад, упражнения: «Ласточка», «Берёзка», «Корзинка», «Колесо», «Бабочка», «Лягушка», «Каракатица», «Сороконожка», «Кузнечик», перекаты с живота на спину, подтягивание на низкой перекладине, лазание по гимнастической стенке (42 часа).

### **Модуль № 2 «Гимнастика»**

Гимнастика имеет большое оздоровительное значение. Она предполагает оздоровление и всестороннюю физическую подготовленность ребёнка к разнообразной деятельности, формирование физического совершенства.

Занятия гимнастикой способствует воспитанию жизненно важных двигательных навыков, а также придают движениям красоту, грациозность, точность. Гимнастика обеспечивает развитие психофизических качеств, таких как ловкость. Быстрота, сила, гибкость, выносливость; формирует волю, характер, дисциплинированность, развивает память, мышление.

Специфической задачей гимнастики является формирование правильной осанки, коррекция различных деформаций тела, воспитание умения владеть им.

**Цель модуля:** развить координационные способности, гибкость.

**Задачи:** 1. Обучить технике акробатических упражнений; 2. Обучить ОРУ с инвентарём; 3. Обучить ОРУ на развитие гибкости.

Планируемые результаты:

Ребенок должен **знать**:

1. Основные части тела, мышцы;
2. Комплекс дыхательной гимнастики.
3. Технику выполнения акробатических упражнений.

Ребенок должен **уметь**:

- выполнять акробатические упражнения: кувырк вперед - назад.
- акробатическую комбинацию: «ласточка», 2 стойка на лопатках», «мост из положения, стоя, лёжа», «лягушка», «корзинка».
- выполнять кувырки боком, вперед и назад в группировке;
- выполнять кувырок назад с самостраховкой;
- выполнять кувырок вперед через плечо с самостраховкой;
- выполнять стойку на голове и руках с опорой.
- подтягиваться на высокой и низкой перекладите
- подлазать и перелезать препятствия
- выполнять разученные комплексы ОРУ без подсказки;
- преодолевать полосу препятствий с использованием спортивного инвентаря;

### **3. Модуль № 3 «Подвижные игры» (42 часа).**

Игры: «Охотники и утки», «Мяч ловцу», «Ловишка», «Колдунчик», «Лохматый пёс», «Мышеловка», «Два Мороза», «Баба-Яга», «Зайчик», «Ракеты», «Старт за мячом», «25 передач»,

«Передал - садись», «Футбол», «Регби». Эстафеты с инвентарём.

### **Модуль № 3 «Подвижные игры (с элементами спортивных игр)»**

Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, развивают двигательные способности, совершенствуют умения, обучают жизненным ситуациям, как следует поступать в тех или иных случаях, развивают мораль, учат ориентироваться в пространстве, помогают ребёнку открывать для себя новый для него мир. Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает также комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей. В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений - ходьбы, бега, прыжков, метаний; элементарных игровых умений - ловли мяча, передачи, бросков; технико - тактических взаимодействий - выбор места. Взаимодействия с партнерами, командой и соперниками, необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми. В программе используются игры для развития быстроты, силы, выносливости, пространственной ориентации; игры подготовке баскетболистов, волейболистов; игры-поединки, игры-аттракционы.

**Цель модуля:** вызвать положительные эмоции у детей (радость, удовольствие, воодушевление), раскрыть потенциальные возможности и творческую инициативу ребёнка, привить детям интерес и любовь к подвижным играм, закрепить двигательные навыки, укрепить здоровье детей.

#### **Задачи:**

1. Обучить правилам игры, речитативам.
2. Развить быстроту реакции, ловкость.
3. Знать название игр и их речевки.

#### *Планируемые результаты:*

Ребенок должен **знать**:

- Правила простейших игр
- Роль всех играющих
- Как не стоит передавать снаряд друг другу
- общие требования техники безопасности при проведении подвижных игр

Ребенок должен **уметь**:

- быть в роли водящего и играющего;
- соблюдать требования безопасности при игре
- выполнять определённые двигательные навыки применяемые в игре
- владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий и применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- организовывать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- овладение основами самоконтроля, самооценки;
- управлять эмоциями;
- владеть навыками выполнения жизненно важными двигательными умениями (ходьба, бег, прыжки, лазанье и т.д.)

## **2.2.Условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение**

- 1 Гимнастическая скамья 4
- 2 Обручи 10
- 3 Конусы 10
- 4 Скакалки 20
- 5 Теннисные мячи 20
- 6 Гимнастические маты 10
- 7 Мячи для метания (150 гр.) 5
- 8 Эстафетные палочки 5
- 9 Волейбольный мяч 5
- 10 Фишки для челночного бега 10

### **Кадровое обеспечение:**

Занятия проводит тренер-преподаватель, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника.

### **2.3. Формы аттестации**

Опрос обучающихся по пройденному материалу.

Наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий и соревнований.

Мониторинг результатов по окончании каждого модуля.

Контроль соблюдения техники безопасности.

Формы подведения итогов

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

Текущий - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью обучающихся в процессе занятий.

Промежуточный- выполнение упражнений.

Итоговый - сдача нормативов.

### **2.4. Оценочные материалы**

Итоговые нормативы (Приложение 1)

### **2.5. Методические материалы**

**Формы проведения занятий** по данной программе: учебно-тренировочное занятие.

**Методы обучения:**

Словесные методы: дидактический рассказ, беседа, обсуждение, инструктирование, сопроводительные пояснения, указания и команды, словесные оценки.

**Наглядные методы:**

1. Методы непосредственной наглядности: правильный показ упражнений и их элементов педагогом.

2. Методы опосредованной наглядности: методы ориентирования - отметки на полу, показ световой указкой и т.д.

**Практические методы:**

Методы обучения двигательным действиям.

Метод расчленённого упражнения, который избирается при условии, что разучиваемое действие поддаётся расчленению на самостоятельные отдельные элементы без существенного искажения характеристик.

Метод целостного упражнения, избираемый при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно.

Оба эти метода относятся к первой группе строго регламентированных упражнений, и при их использовании большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям.

Подводящие упражнения применяются для облегчения овладения спортивной техникой путём планомерного освоения более простых двигательных действий. Это обуславливается родственной координационной структурой подводящих и основных упражнений.

В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Имитационные упражнения очень широко используются при совершенствовании технического мастерства, как новичков, так и спортсменов различной квалификации.

Игровой метод - выполнение двигательных действий в условиях игры. Применение этого метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий. Это метод комплексного совершенствования физических качеств. Соревновательный метод - специально организованная соревновательная деятельность, которая в данном случае выступает в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Соревновательный метод используется также в обучении спортивной технике, её элементам и связкам.

## **Перечень знаний, умений и навыков воспитанников на конец года**

### Должны знать:

1. Вид спорта, которым занимаются, другие виды спорта, название ДЮСШ, который посещают.
2. Правила поведения до и после тренировки. Питьевой режим. Гигиена.
3. Имеют понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре и снарядах.
4. Строение опорно-двигательного аппарата и деятельность внутренних органов человека.
5. Понимать доступную спортивную терминологию.



6. Комплекс упражнений, корригирующих осанку.
7. Уметь объяснить правило ранее разученных подвижных игр.

#### Должны уметь выполнять:

1. Простые строевые упражнения: строиться в шеренгу, в колонну по одному, в круг, и т.д..
2. Легко ходить и бегать друг за другом по кругу, координируя работу рук и ног.
3. Разновидности бега и ходьбы.
4. Ползать на четвереньках, на локтях – грудью и спиной вперед.
5. Прыжки на месте ноги врозь- вместе, и с продвижением вперед.
6. Освоить прыжки в длину с места, с небольшой высоты, и прыжки в высоту.
7. Прыгать через короткую скакалку любым способом.
8. Освоить «школу мяча», метать мяч вдаль, перебрасывая через сетку, правой и левой рукой поочередно, метать в цель.
9. Ходить, бегать и выполнять упражнения на возвышенной опоре с предметом на голове.
10. Играть в подвижные игры, соблюдая правила игры.
11. Упражнения базовой аэробики.

#### Требования техники безопасности в процессе реализации программы

1. Обучая детей различным навыкам, приемам выполнения движений, тренер обеспечивает правильный показ движения.
2. При организации занятия следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды и тренажеры.
3. Не допускать нахождения детей в зале или на физкультурной площадке без присмотра тренера, следить за организованным входом и выходом детей из зала.
4. При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения так, чтобы в поле зрения находились все дети.
5. При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи и т.д.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.
6. Тренер осуществляет постоянный контроль над сохранением правильной позы и осанки детей во время занятия.
7. При организации занятия тренер следит за состоянием детей, не допускает их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления, педагог предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.
8. Тренер-преподаватель в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения на занятии и систематически контролирует их выполнение.

Таким образом, все оборудование и инвентарь, используемый детьми должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности.

Помещение для физкультурных занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Оборудование должно быть исправным, безопасным и соответствовать их возрастным показателям. Все дети должны находиться в поле зрения воспитателя, который должен осуществлять постоянный контроль над всеми выполняемыми детьми действиями.

### **Методические рекомендации по организации и проведению занятий**

Начинается обучение с показа и объяснения наиболее простых упражнений. Постепенно усложняя комплекс, переходим разучивать более сложные движения, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц, частей тела. Показ и объяснения не должны носить слишком длительный характер разучивания, так как это снижает эффект и интерес к занятиям. Лучше показать движение и сделать акцент на правильной технике их выполнения, чем затрачивать дополнительное время на обучение.

Двигательная активность дошкольников 5-7 лет не должна быть оторвана от речевой или другой деятельности! Движения ребенка вполне могут развиваться в процессе игры, когда с помощью логических связей объединяются несколько видов деятельности: физическая культура, музыка и речевая деятельность. Но все это должно быть продумано, и игровая ситуация подготавливается заранее. Рекомендуется проводить занятия в сюжетно – игровых формах, т.к. игровой сюжет, объединяющий несколько видов деятельности, доставляет ребенку радость, облегчающую решение конкретных задач, стоящих перед педагогами.

ОФП для ребенка не самоцель, а игра. Поэтому каждому упражнению рекомендуется придавать занимательный характер. В организации занятий наиболее эффективными являются следующие методы: сказка – беседа, чтение стихотворений или отрывков из детской художественной литературы (пословицы, поговорки, потешки, считалки). Они помогают осмыслению поставленных перед детьми задач и сознательному выполнению двигательных упражнений, самостоятельному их применению в различных ситуациях. Игровые занятия по перевоплощению в данный образ по теме занятия (превращение комаров, разведчиков), создание музыкальной композиции образа («Полет шмеля», «Извержение вулкана») под соответствующее музыкальное сопровождение. Игровые задания на придумывание дальнейшего плана действий и подвижных игр по тематике занятия. Практический метод, обеспечивающий действенную проверку правильности восприятия движений в образной форме или с использованием элементов соревнования.

В тех случаях, когда у ребенка в процессе занятия возникли затруднения, рекомендуется использовать разные виды педагогической помощи:

- Стимулирующая помощь (воздействие взрослого, направленное на активизацию собственных возможностей ребенка для определения затруднений);

- Эмоционально – регулирующая помощь (оценочные суждения взрослого, одобряющие действия ребенка);

- Направляющая помощь (такая организация деятельности ребенка, при которой все компоненты осуществляются им самостоятельно, взрослый лишь направляет ориентировку ребенка);

- Организующая помощь. Исполнительская часть деятельности осуществляется ребенком, а планирование и контроль – взрослым, причем планирование и контроль со стороны взрослого лишь указывает последовательность действий, а содержание каждого этапа работы, оценка правильности выполнения производятся самим ребенком.

- Обучающая помощь (т.е. обучение ребенка новому для него способу действия, показ или непосредственное указание, что и как надо делать).

- Проведение музыкально – спортивных праздников, соревнований: «Веселые старты», соревнования по ОФП.

Методические указания: В процессе выполнения упражнений следует постоянно следить за осанкой и дыханием ребенка, приучать его дышать через нос, делать полный выдох. Если ребенок во время занятий, и особенно при беге, стал дышать через рот, это сигнал передозировки нагрузки.

### **Материально-техническое обеспечение**

Данная программа предполагает использование спортивного зала и спортивного инвентаря (на одну группу):

- гимнастические коврики – 15 шт.

- фитбол – мячи – 15 шт.

- гимнастические обручи – 10 шт.

- гимнастические маты – 5 шт.

- гимнастические палки – 15 шт.

- скакалки – 10 шт.

*Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:*

- занятия;

- упражнения

- подвижные игры;

- эстафеты

- сдача нормативов

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

### **Информационное обеспечение для тренера-преподавателя**

1. Борисова Е.Н., «Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками». – М.: Издательство «Панорама», 2016.
2. Глазырина Л.Д., Овсяник В.А., «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста» - М.: Айрис-пресс, 2011.
3. Гогунев Е.Н., Б.И. Мартыанов, «Психология физического воспитания и спорта», Москва, 2013.
4. Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия. – Волгоград: Учитель, 2008.
5. Пензулаева Л.И., «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет», Москва, Владос, 2013.
6. Полтавцева Н.В. «Физическая культура в дошкольном детстве». – М.: Просвещение, 2015.
7. Селуянов В.Н., «Технология оздоровительной физической культуры», Москва, 2011.
8. Сивачева Л.Н. «Спортивные игры с нестандартным оборудованием». – СПб.: Детство-пресс, 2015.

### **Информационное обеспечение для обучающихся**

1. Данилкова А.А., «Игры на каждый день», Новосибирск, 2004.
2. Кузина В.В., «500 игр и эстафет», Физкультура и спорт, Москва, 2003.
3. Курочкина Н.А. Бегаем, прыгаем, метаем: наглядно-дидактическое пособие. – СПб.: Детство-пресс. 2010.
4. Нищева Н.В. Серии картинок для обучения старших дошкольников ОРУ. Выпуск 2: альбом. – СПб.: Детство-пресс. 2010.
5. Нищева Н.В. Учимся быть здоровыми: наглядно-дидактическое пособие. – СПб.: Детство-пресс. 2010.
6. Солнцева О.В. Дошкольник в мире игры. Сопровождение сюжетных игр детей. – СПб.: Русь. 2010.
7. Финкельштейн Б.Б. Давайте вместе поиграем: комплект игр. – СПб.: Корвет. 2011.

## Итоговые нормативы:

№	5-7 лет		
	Наименование Испытания	Мальчики (Зачет)	Девочки (Зачет)
1.	Бег на 30 м (с)	6.9	7.1
2.	Челночный бег 3x10 (с)	10.3	10.6
3.	Смешанное передвижение (1км)	7.10	7.35
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	-
5.	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (колво раз)	6	4
6.	Или сгибание и разгибание рук в упоре 7 4 лежа на полу (кол -во раз)	7	4
7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнаст. скамье (от уровня скамьи -см)	+1	+3