

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа № 3 «Атлет»**

Принята
педагогическим советом
Протокол № 1 от 25.08.2026 г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО ДЮСШ №3



Прохоров С.А.
Приказ № 1-у от 01.09.2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (ОФП) ДЛЯ
ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ**

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 год

Возраст детей: 5-7 лет

Разработчик программы: зам. директора

по УВР Рябова С.С.,

тренер-преподаватель по ОФП Плисова В.А.

город Алексин

2026 год

1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая образовательная программа по общефизической подготовке (далее – программа по ОФП) составлена в соответствии с:

- Федеральным законом редакция от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» редакция с изм. 04.08.2026г. ФЗ № 330-ФЗ;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 25.05.2015 г. №996-р;
- Федеральным законом от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённой распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей";
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)";
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. №2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (раздел VI "Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи");
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Федеральным законом от 30.04.2021 №127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Уставом МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет».

1.1. Программа по ОФП имеет физкультурно-спортивную направленность.

ОФП - это самый доступный вид развития физических качеств, включающий в себя ходьбу, бег, прыжки, метания и их разновидности. Основой ОФП являются естественные и жизненно важные движения человека. ОФП можно заниматься в

любом возрасте и круглогодично в любых условиях – в помещении, на стадионах, лесу, в парках, на спортивных площадках. Занятия по ОФП развивают ловкость, быстрота, сила и выносливость. Кроме этого, занятия являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление позвоночника, нарушение осанки), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

1.2. Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическое развитие обучающихся в будущем. Программа является актуальной и востребованной для детей и их родителей, поскольку занятия ОФП являются общедоступными, раскрывающим себя для обучающихся в разнообразии дисциплин, т.е. видов спортивных упражнений: бега, прыжков, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность. Занятия ОФП способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса ребенка.

1.3. Отличительные особенности программы, новизна. ОФП, один из основных и наиболее массовых видов спортивной подготовки, объединяющий ходьбу, бег, прыжки, метания и их разновидности. Основой ОФП являются естественные движения человека. Занятия ОФП способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Благодаря занятиям ОФП ребенок совершенствует двигательные навыки ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых ему в повседневной жизни. Развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость, точность и красоту движений, реализует двигательный потенциал. Для развития дошкольников важно своевременно овладеть разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами, без которых нельзя успешно участвовать в подвижных играх, а в дальнейшем активно заниматься спортом. Использование на занятиях игр-эстафет и командных игр так же производит большой положительный эффект. Данные игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам своей команды, а так же, тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Вследствие этого, дети учатся согласовывать свои действия с действиями своих товарищей, адекватно реагировать на свои победы и победы своих соперников. ОФП положительно влияет не только на развитие мышечной, дыхательной, нервной систем организма, но и на развитие волевых качеств - воспитание трудолюбия, упорства в достижении целей, укрепление чувства товарищества и взаимовыручки.

1.4. Педагогическая целесообразность программы.

Все виды физической нагрузки требует постепенного перехода от простого к сложному. Период освоения программы позволяет планомерно работать с детьми этого возраста, объединяя их по физической подготовленности. Форма обучения в основном игровая. В связи с этим у детей не возникнет трудностей в освоении упражнений и нет комплексов по поводу своей недостаточно хорошей спортивной подготовленности. Обучение по данной программе предполагает не только занятия в

игровой форме, но и участие в соревнованиях внутри группы и подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО.

1.5. Адресат программы: к тренировочному процессу допускаются дети 5-7 лет, прошедших медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физкультурой и спортом. Количество обучающихся в группах не менее 15 человек.

1.6. Наполняемость групп, минимальный возраст лиц для зачисления, максимальный объем недельной тренировочной нагрузки обучающихся

Период подготовки	Возраст обучающихся (лет)	Кол-во обучающихся (чел)	Кол-во часов в неделю
СОГ 1	5	15	2
СОГ 2	6	15	2
СОГ 3	7	15	2

Возрастные особенности физического развития детей.

Дети 5-6 лет

Совершенно овладевают различными видами движений. Тело приобретает заметную устойчивость. Дети к 6 годам уже могут совершать пешие прогулки, но на небольшие расстояния. Шестилетние дети значительно точнее выбирают движения, которые им надо выполнить. У них обычно отсутствуют лишние движения, которые наблюдаются у детей 3-5 лет. В период с 5 до 6 лет ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом к 6 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.). Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек - мягкие, плавные). К 6 годам совершенствуется развитие мелкой моторики пальцев рук. Некоторые дети могут продеть шнурок в ботинок и завязать бантиком.

В старшем возрасте продолжают совершенствоваться культурно-гигиенические навыки: умеет одеться в соответствии с условиями погоды, выполняет основные правила личной гигиены, соблюдает правила приема пищи, проявляет навыки самостоятельности. Полезные привычки способствуют усвоению основ здорового образа жизни.

Дети 6-7 лет

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения. У семилетних детей отсутствуют лишние движения. Ребята уже самостоятельно, без специальных указаний взрослого, могут

выполнить ряд движений в определенной последовательности, контролируя их, изменяя (произвольная регуляция движений). Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»). Имеет представление о своем физическом облике (высокий, толстый, худой, маленький и т.п.) и здоровье, заботиться о нем. Владеет культурно-гигиеническими навыками и понимает их необходимость. В возрасте 5-7 лет дети приобретают навык управления своим вниманием, у них формируется интерес к результату, к способу выполнения всевозможных заданий, умение оценить свою деятельность.

1.6. Объем и срок обучения. Объем программы - 78 часов, срок реализации программы - 1 год.

1.7. Форма обучения - очная. Основная форма организации образовательной деятельности с обучающимися - групповые занятия. Занятия строятся в занимательной, игровой форме.

1.8. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

1.9. Особенности организации образовательного процесса включают использование различных методов и подходов, структуру занятия, планирование нагрузки.

1.10. Основной формой организации деятельности является групповое занятие.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем обучающимся, соблюдения требований индивидуального подхода и изучения особенностей каждого обучающегося.

В основу методики проведения занятий в спортивно-оздоровительных группах, направленных на развитие двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости и на выработку представлений об основных видах спорта, снарядах, инвентаре, заложен игровой и соревновательный метод посредством подвижных и спортивных игр по упрощенным правилам.

В процессе обучения с детьми дошкольного возраста могут применяться следующие формы занятий: диагностическое, учебное, учебно-игровое, игровое, тренировочное.

Учебное: посвящается изучению нового материала. Например, на одном из первых занятий дети изучают простейшие физические упражнения. На следующем занятии эти же упражнения усложняются. На каждом последующем занятии целесообразно повторять материал предыдущего для его закрепления.

Учебно-игровое занятие предполагает изучение новых упражнений и их последующее совершенствование в игре, или игровой форме или же совершенствование материала предыдущего занятия. Здесь может быть несколько вариантов.

Главной задачей тренировочных занятий является закрепление приобретенных навыков техники выполнения упражнения - оно обеспечивает возможность многократно повторить движение, потренироваться в технике его выполнения.

Занятие тренировочного типа направлено на развитие двигательных и функциональных возможностей детей. Дифференцированные двигательные задания направлены на развитие координации движений, силы, выносливости, быстроты, ловкости.

Игровое занятие содержит игры и развлечения. Задачи такого занятия могут быть самыми различными: изучение и совершенствование нового материала; проверка

степени его освоения; эмоциональное воздействие и т. д.

Диагностическое занятие. Диагностика проводится для контроля за уровнем развития физических качеств ребенка и его физической подготовки. При проведении диагностики используются различные диагностические тесты в виде контрольных двигательных заданий, предлагаемых детям в игровой или соревновательной форме.

1.11. Режим занятий. Общее количество занятий 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия для детей 5-6 лет, 25 минут (академический час), для детей 6-7 лет 30 минут (академический час).

1.12. Формы подведения итогов: повседневное систематическое наблюдение; спортивные конкурсы и участие в соревнованиях, сдача норм ВФСК ГТО.

2. Цель и задачи программы.

2.1. Цель программы: создание условий для полноценного развития двигательных и физических способностей, увеличение двигательной активности, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и приобщение их к здоровому образу жизни посредством занятий по ОФП.

2.1. Задачи программы:

- ознакомить детей с программой занятий по ОФП;
- расширить представление и знания о пользе физических упражнений и игр;
- ознакомить детей с основными упражнениями и элементами ОФП;
- научить детей правильной техники выполнения упражнений;
- научить работать в группе, в парах и индивидуально.

Развивающие:

- развивать физические качества ловкость, скорость, силу, ориентацию в пространстве, равновесие, координацию;
- развивать двигательные способности посредством физических упражнений;
- сформировать устойчивый интерес и потребность в систематических занятиях спортом;
- развивать целеустремленность при выполнении сложных двигательных заданий;
- овладеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений и активное использование в самостоятельных занятиях.

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств (чувство коллективизма, целеустремленность, выдержку, самообладание, настойчивость в достижении положительных результатов, дисциплинированность, привитие навыков культурного поведения, трудолюбия);
- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- выработать привычки к соблюдению режима, потребности в физических упражнениях и играх;
- воспитание умения и навыки участия в соревнованиях.

3. Ожидаемые результаты

- правильно выполнять физические упражнения;
- знать название упражнений;
- уметь проводить разминку с группой;
- владеть техникой выполнения физических упражнений;
- взаимодействовать со сверстниками во время проведения подвижных и спортивных игр;
- получить навыки соревновательной деятельности;
- организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры,

-бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности на занятиях ОФП;

-подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.

Метапредметные результаты:

-стремиться к изучению нового материала;

-уметь ставить задачи, планировать и контролировать действия, в соответствии с поставленными задачами;

-анализировать собственную учебную деятельность;

-эффективно взаимодействовать со сверстниками и педагогом;

-технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;

-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятия физической культурой;

-организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.

Личностные результаты:

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

-проявлять интерес к физическому развитию и занятиям физкультурой спортом.

Программа предполагает повышение физических возможностей ребенка, увеличение его двигательной активности, развитие психомоторных способностей.

4. Воспитательный потенциал программы

Воспитательная работа - обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Суть воспитательной работы в состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение обучающихся к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Цель воспитательной работы: создание условий для достижения

обучающимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого обучающегося.

Задачи воспитательной работы:

- воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, чувства ответственности за свои поступки;
- нравственное и эмоционально-ценностное позитивное отношение к своему здоровью, к физкультурно-оздоровительной деятельности, к окружающему миру;
- стремление к взаимопониманию, общению, сотрудничеству, самоопределению;
- воспитание стремления к взаимопониманию, общению, сотрудничеству, самоопределению;
- формирование интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- пропаганда здорового образа жизни, профилактика правонарушений, социально-опасных явлений.

Для решения поставленных задач обучающиеся МБУ ДО ДЮСШ № 3 «Атлет» принимают участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях школьного и муниципального уровня.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к тренировочным занятиям и уровня личностных достижений обучающихся, привлечение родителей к активному участию в работе группы. В процессе освоения программы учащимся прививаются традиции и уважение к легкой атлетике, уважение к сопернику. На занятиях поддерживается дух патриотизма, взаимопомощи и доброжелательности, формируется дисциплина, самоорганизация, целеустремленность. Вырабатываются приемы по укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости. Большое внимание уделяется ознакомлению с мерами безопасности и самоконтролю по технике безопасности.

План воспитательной работы

№	Мероприятие	Сроки проведения
1	Разработка плана воспитательной работы тренером-преподавателем с каждой группой на учебный год	Сентябрь
2	Изучение обучающимися прав и их обязанностей, правил поведения в МБУ ДОДЮСШ № 3 «Атлет»	Сентябрь
3	Проведение бесед с обучающимися по вопросам дисциплины на занятиях	В течение учебного года
4	Проведение занятия на тему «Влияние занятий физкультурой и спортом на организм»	октябрь
5	Участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий, посвященных памятным датам: - «Дню защитника отечества» - «Дню Победы в ВОВ» - «Дню защиты детей» - «Дню физкультурника»	В соответствии с планом
6	Основные спортивные понятия, терминология, команды	Ноябрь
7	Патриотическое занятие "Герои нашего времени"	в течение года
8	Беседы с обучающимися на темы: "Здоровый образ жизни. Вредные привычки", "Закаливание организма", "Режим дня и гигиена»	в течение года
9	Спортивные мероприятия в рамках программы по профилактике правонарушений	в течение года

5. Учебный план

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа по ОФП рассчитана на 1 год обучения. Учебный курс рассчитан на 2 занятия в неделю по 20,25,30 минут в зависимости от возраста. Общий объем курса - 78 часов.

№п / п	Раздел программы	Количество часов в год			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	4	4	-	Беседа, опрос, анкетирование
1.1.	Вводное занятие. Правила поведения на занятиях в зале и на воздухе. Техника безопасности.	1	1	-	Беседа, опрос
1.2.	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание с самоконтроль.	1	1	-	Беседа, опрос
1.3.	Двигательный режим. Влияние занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирования правильной	2	2	-	Беседа, опрос
2.	Общая физическая подготовка	65	5	60	Выполнение контрольных нормативов
2.1	- Строевые упражнения ОРУ	8	1	7	Наблюдение
2.2	- Гимнастические упражнения	6	1	5	Наблюдение
2.3	- Легкоатлетические упражнения	11	1	10	Наблюдение

2.4	- Спортивные игры	18	1	17	
2.5	- Подвижные игры и эстафеты	22	1	21	Наблюдение
3.	Участие в соревнованиях и праздниках	6	2	4	Участие в соревнованиях
4.	Контрольные нормативы	3	1	2	Сдача контрольных нормативов
	ИТОГО:	78	12	66	

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка

Тема: Правила поведения на занятиях в зале и на воздухе.
Техника безопасности.

Техника безопасности на занятиях по ОФП. Правила поведения на занятиях в зале и на воздухе. Поведение на улице, во время движения к месту занятий, мероприятий, соревнований. Выбор места проведения занятий и соревнований.

Тема: Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, питание и самоконтроль.

Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдых. Уход за телом, полостью рта и зубами. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви, спортивной форме. Значение и способы закаливания. Средства закаливания - солнце, воздух, вода. Питание, самоконтроль. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Режим дня. Значение сна, утренней гимнастики.

Тема: Двигательный режим.

Влияние занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки.

Формы контроля: беседа, опрос.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение развития физических качеств для спортсменов. Правильное выполнение физических упражнений.

Строевые упражнения, ОРУ.

Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения.

Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и повороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Формы контроля: наблюдение.

Основные движения головой, руками, ногами, туловищем:

- **Упражнения для шеи.** Наклоны головой вперед, назад, в стороны повороты, круговые движения головой.
- **Упражнения для рук и плечевого пояса.** Сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре стоя и лежа.
- **Упражнения для туловища.** Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднятие ног и рук поочередно и одновременно; поднятие и медленное опускание прямых ног; поднятие туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование) и др.;
- **Упражнения для ног.** Движения в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, о стену, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ногами. Приседание, прыжки на двух и на одной ноге. Выпады. Выполнение упражнений на месте, в движении.
- **Упражнения для рук, туловища и ног.** В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами. Разноименные движения руками и ногами на координацию. Маховые движения с большой амплитудой. Упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола. Наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.

Упражнения для формирования правильной осанки. Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону;

то же с подниманием на носки. Наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости. Из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение.

Поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе. Удержание груза (150-200 г) на голове. В основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями. Ходьба по линии с касанием пальцами пяток. Передвижение боком по гимнастической стенке. Ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты. Стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе. Ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) ходьба по обручу, гимнастической палке, канату. Захват мелких предметов сводом стопы.

Упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук. Из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук. Из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти. Махи свободно висящими руками при поворотах туловища. Из стойки на одной ноге на скамейке - махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги. Из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.

Дыхательные упражнения. Синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вход в секунду). Повороты головы с одновременным вдохом. Покачивания головы влево - вправо с одновременным вдохом. Движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом. Движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом. Движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом. Ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении. Перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны). Шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны). Шаги на месте с вдохом на каждый выпад. Повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

Гимнастические упражнения.

Гимнастика. Упражнения в равновесии. Ходьба с перешагиванием через палку (натянутую скакалку). Ходьба скрестными, переменными

шагами вперед и назад. Приседания и прыжки на одной и обеих ногах. Равновесие на одной ноге («ласточка»). Повороты на 90-360 гр. Различные соскоки.

Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, перекладина). Вис. Смешанные висы: стоя, присев, лежа, завесом. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре (упоре лежа). Подтягивание в висе.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на 10м, 30м, по пересеченной местности, медленный в течении 2-3 мин, челночный, с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, кубики).

Прыжки Прыжки через резинку с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания (теннисного мяча, набивного мяча, дротика). Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность.

Спортивные игры.

Обучение техники владения мячом баскетбольным и футбольным мячом.

Спортивные игры по упрощенным правилам: мини-баскетбол, мини-футбол.

Формы контроля: наблюдение, выполнение контрольных нормативов.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, перетягивание каната, «Бой петухов», «Борьба в квадрате», «Кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой», «Охрана перебежек», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», эстафета с прыжками, эстафета с преодолением полосы препятствий, «Прыжки с кочки на кочку». Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы», «Сильный бросок», «Шагай вперед». Игры подготовительные к волейболу: приемы волейболиста, «Ловкая подача», «Мяч в воздухе»; к баскетболу и ручному мячу: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Защита укрепления», «Борьба за мяч»; к футболу: эстафеты с ведением мяча, обводкой препятствий; меткий удар, бросок, борьба за мяч и др. Различные эстафеты.

Ожидаемые результаты.

В конце учебного года обучающиеся должны:

Знать: правила поведения на занятиях в зале и на воздухе, технику безопасности; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, гигиену спортсмена, самоконтроль; влияние физической нагрузки на организм, понятие о правильном дыхании, осанке; понятие о двигательном режиме в режиме дня.

Уметь: самостоятельно выполнять утреннюю гимнастику, основные культурно гигиенические навыки, адаптироваться к командной игре; соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и тренеру во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Демонстрировать двигательные умения и навыки:

В ходьбе, беге, прыжках, равновесиях: правильно выполнять основы движений в ходьбе, беге, прыжках, с максимальной скоростью бегать до 60 м, бегать в равномерном темпе до 7 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, сохранять равновесие на гимнастической скамейке с остановкой после ходьбы, бега; прыгать с поворотами на 180 – 360 градусов; делать общеразвивающие упражнения с предметами и без, под счет, показ и самостоятельно. В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы весом до 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой руками; толкать и метать навесной мяч; попадать малыми предметами в баскетбольное кольцо, футбольные ворота с разбега, с места. В строевых, гимнастических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения (построения в шеренгу, перестроения в колонну, 2 колонны; выполнять команды «Равняйся!», «Смирно!», «Направо!», «Кругом!» и т. д.); принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами; уверенно ходить по гимнастической скамейке; выполнять висы (вис спиной к гимнастической стенке сгибание и разгибание ног, подтягивание в висе, вис на согнутых руках) и упоры (на полу, гимнастической скамейке); прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад, в движении, со сменой положений ног, рук; в положении наклона туловища вперед (ноги прямо) касаться ладонями пола; выполнять махи ногами разной амплитуды.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, ловлей и передачей мяча; играть в изученные подвижные игры с элементами спортивных игр. Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Основной показатель результативности образовательной программы - выполнение в конце обучения, программных требований по уровню

подготовленности обучающихся. Спортивная деятельность: участие в «Веселых стартах», забегах, эстафетах по ОФП, участие в массовых спортивных мероприятиях, во внутришкольных соревнованиях, участвовать в сдаче нормативов ВФСК ГТО.

Календарный учебный график

№п/п	Месяц	Форма и место проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Форма текущего контроля
1	Сентябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБДОУ д/с №16	1	Вводное занятие. Правила поведения на занятиях в зале и на воздухе. Подвижные игры.	Беседа, игровая практика
2	Сентябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	Выбор места проведения занятий и соревнований. Особенности организации занятий. Правила поведения во время мероприятий и соревнований. Подвижные игры.	Беседа, игровая практика
3.	Сентябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУДОУ	1	Общая физическая подготовка.	Беседа, выполнение практических заданий.

		д/с №16			
4.	Сентябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	Место и значение ОФП. ОФП, подвижные игры.	Беседа, выполнение практических заданий.
5.	Сентябрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	Гигиена, закаливание, режим тренировок и занятий и отдых. Гигиеническое значение кожи. Личная гигиена. Гигиенические требования к одежде и обуви, спортивной форме. ОФП, спортивные игры	Беседа, выполнение практических заданий, наблюдение
6.	Сентябрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	Значение и способы закаливания. Основы и принципы. Средства закаливания – солнце, воздух, вода. ОФП, гимнастические упражнения.	Беседа, выполнение практических заданий, наблюдение
7.	Сентябрь	Учебно-	1	Помощь	Беседа,

	4 неделя	тренировочное занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16		при ушибах, растяжениях. Питание, самоконтроль. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Режим дня. ОФП.	выполнение практических заданий, наблюдение
8.	Сентябрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	Значение сна, утренней гимнастики и. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.	Беседа, выполнение практических заданий, наблюдение
9.	Октябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16		ОФП, подвижные игры.	Беседа, опрос, выполнение практических заданий
10.	Октябрь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУДОУ	1	Значение и содержание самоконтроля в	Беседа, выполнение практических заданий

		д/с №16		процессе занятия. Оказание первой медицинской помощи при травмах. ОФП, гимнастические упражнения.	
11.	Октябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	Овладение элементами и техники изучаемых упражнений.	Выполнение практических заданий, наблюдение
12.	Октябрь 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	ОФП. Подвижные игры.	Выполнение практических заданий, наблюдение
13.	Октябрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	ОФП, спортивные игры.	Выполнение практических заданий, наблюдение
14.	Октябрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	ОРУ, гимнастические упражнения	Выполнение практических заданий, наблюдение
15.	Октябрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	ОФП, спортивные игры.	Выполнение практических заданий, наблюдение
16.	Октябрь 4 неделя	Учебно-тренировочное	1	ОФП, подвижные	Наблюдение,

		е занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16		е и спортивны е игры.	выполнение практическ их заданий.
17.	Октябрь 5 неделя	Учебно- тренировочно е занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	ОФП, строевые упражнени я	Наблюдени е, выполнение практическ их заданий.
18.	Октябрь 5 неделя	Учебно- тренировочн ое занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	ОФП, подвижны е игры	Наблюдени е, выполнение практическ их заданий.
19.	Ноябрь 1 неделя	Учебно- тренировочно е занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	ОРУ, легкоатлет ические упражнени я	Наблюдени е, выполнение практическ их заданий.
20.	Ноябрь 1 неделя	Учебно- тренировочно е занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	ОФП, спортивны е игры	Наблюдени е, выполнение практическ их заданий.
21.	Ноябрь 2 неделя	Учебно- тренировочно е занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	ОРУ, строевые упражнени я	Наблюдени е, выполнение практическ их заданий.
22.	Ноябрь 2 неделя	Учебно- тренировочно е занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	ОРУ, подвижны е игры	Наблюдени е, выполнение практическ их заданий
23.	Ноябрь 3 неделя	Учебно- тренировочно е занятие. Спортивный	1	ОФП, строевые упражнени я	Наблюдени е, выполнение практическ

		зал МБУДОУ д/с №16			их заданий
24.	Ноябрь 3 неделя	Учебно- тренировочн ое занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	Подвижны е игры, эстафеты	Наблюдени е, выполнение практическ их заданий
25.	Ноябрь 4 неделя	Учебно- тренировочн ое занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	ОФП, гимнастиче ские упражнения	Наблюдени е, выполнение практическ их заданий.
26.	Ноябрь 4 неделя	Учебно- тренировочно е занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	ОФП, гимнастич еские упражнени я	Наблюдени е, выполнение практическ их заданий.
27.	Декабрь 1 неделя	Учебно- тренировочно е занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	ОФП, спортивны е игры	Наблюдени е, выполнение практическ их заданий.
28.	Декабрь 1 неделя	Учебно- тренировочно е занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	Соревнова ния по ОФП	Тестирован ие, выполнение практическ их заданий
29.	Декабрь 2 неделя	Учебно- тренировочно е занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	ОРУ, подвижны е игры	Наблюдени е, выполнение практическ их заданий
30.	Декабрь 2 неделя	Учебно- тренировочно е занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	ОФП, гимнастич еские упражнени я	Наблюдени е, выполнение практическ их заданий

31.	Декабрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	ОФП, легкоатлетические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
32.	Декабрь 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	ОФП, строевые упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
33.	Декабрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	ОРУ, строевые упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
34.	Декабрь 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	ОФП, подвижные игры	Наблюдение, выполнение практических заданий
35.	Декабрь 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	ОРУ, строевые упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
36.	Декабрь 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	ОФП, легкоатлетические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
37.	Январь 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	ОФП, подвижные игры	Наблюдение, выполнение практических заданий
38.	Январь 1 неделя	Учебно-тренировочное	1	ОРУ, подвижные игры	Наблюдение,

		е занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16			выполнение практическ их заданий
39.	Январь 2 неделя	Учебно- тренировочно е занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	ОРУ, спортивны е игры	Наблюдени е, выполнение практическ их заданий
40.	Январь 2 неделя	Учебно- тренировочно е занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	ОФП, гимнастич еские упражнени я	Наблюдени е, выполнение практическ их заданий
41.	Январь 3 неделя	Учебно- тренировочно е занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16		ОФП, легкоатлет ические упражнени я	Наблюдени е, выполнение практическ их заданий
42.	Январь 3 неделя	Учебно- тренировочно е занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	Подвижны е игры, эстафеты	Наблюдени е, выполнение практическ их заданий
43	Январь 4 неделя	Учебно- тренировочн ое занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	ОФП, спортивны е игры	Наблюдени е, выполнение практическ их заданий
44.	Январь 4 неделя	Учебно- тренировочн ое занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	ОРУ, легкоатлети ческие упражнения	Наблюдени е, выполнение практическ их заданий
45.	Февраль 1 неделя	Учебно- тренировочн ое занятие. Спортивный	1	Овладение элементами техники изучаемых	Наблюдени е, выполнение практическ

		зал МБУДОУ д/с №16		упражнений .	их заданий, тестирован ие
46.	Февраль 1 неделя	Учебно- тренировочн ое занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	ОФП, подвижны е игры	Наблюдени е, выполнение практическ их заданий
47.	Февраль 2 неделя	Учебно- тренировочно е занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	ОФП, гимнастиче ские упражнения	Наблюдени е, выполнение практическ их заданий
48.	Февраль 2 неделя	Учебно- тренировочно е занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	ОРУ, строевые упражнени я	Наблюдени е, выполнение практическ их заданий
49.	Февраль 3 неделя	Учебно- тренировочн ое занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	ОФП, легкоатлети ческие упражнения	Наблюдени е, выполнение практическ их заданий
50.	Февраль 3 неделя	Учебно- тренировочно е занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	ОФП, спортивны е игры	Наблюдени е, выполнение практическ их заданий
51.	Февраль 4 неделя	Учебно- тренировочно е занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	Эстафеты ко Дню Защитника Отечества	Выполнени е практическ их заданий, тестирован ие
52.	Февраль 4 неделя	Учебно- тренировочно е занятие.	1	ОРУ, подвижны е игры	Наблюдени е, выполнение

		Спортивный зал МБУДОУ д/с №16			практических заданий
53.	Март 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	ОФП, гимнастические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
54.	Март 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	ОФП, легкоатлетические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
55.	Март 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	ОФП, спортивные игры	Наблюдение, выполнение практических заданий
56.	Март 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	ОРУ, подвижные игры	Наблюдение, выполнение практических заданий
57.	Март 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	ОФП, строевые упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
58.	Март 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	ОФП, гимнастические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
59.	Март 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУДОУ	1	ОФП, легкоатлетические упражнения	Наблюдение, выполнение практических

		д/с №16			заданий
60.	Март 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	Подвижные игры и эстафеты	Наблюдение, выполнение практических заданий
61.	Апрель 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	ОРУ, строевые упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
62.	Апрель 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	ОРУ, гимнастические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
63.	Апрель 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	ОФП, гимнастические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
64.	Апрель 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	ОФП, легкоатлетические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
65.	Апрель 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	ОФП, спортивные игры	Наблюдение, выполнение практических заданий
66.	Апрель 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	ОФП, подвижные игры	Наблюдение, выполнение практических заданий
67.	Апрель	Учебно-	1	ОФП,	Наблюдени

	4 неделя	тренировочное занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16		легкоатлетические упражнения	е, выполнение практических заданий
68.	Апрель 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	Соревнования	Тестирование, выполнение практических заданий
69.	Апрель 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	Подвижные игры	Наблюдение, выполнение практических заданий
70.	Апрель 5 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	ОФП, подвижные игры	Наблюдение, выполнение практических заданий
71.	Май 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	ОРУ, гимнастические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
72.	Май 1 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	ОФП, легкоатлетические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
73.	Май 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	ОФП, ОРУ	Наблюдение, выполнение практических заданий
74.	Май 2 неделя	Учебно-тренировочное занятие.	1	ОФП, легкоатлетические	Наблюдение, выполнение

		Спортивный зал МБУДОУ д/с №16		упражнения	практических заданий
75.	Май 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	ОРУ, подвижные игры	Наблюдение, выполнение практических заданий
76.	Май 3 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	ОФП, гимнастические упражнения	Наблюдение, выполнение практических заданий
77.	Май 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	Сдача контрольных нормативов	Тестирование
78.	Май 4 неделя	Учебно-тренировочное занятие. Спортивный зал МБУДОУ д/с №16	1	Подвижные игры, эстафеты	Наблюдение, выполнение практических заданий
		Итого:	78 часов		

6. Условия реализации программы

Программа реализуется при необходимом кадровом, материально-техническом обеспечении инвентарем и оборудованием. Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующий санитарно-эпидемиологическим нормам и технике безопасности.

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование инвентаря и оборудования
----------	---------------------------------------

1	Гантели
2	Доски гимнастические
3	Дуги деревянные
4	Игровой парашют
5	Канаты
6	Конусы
7	Косичка
8	Кубики
9	Массажная дорожка
10	Мат
11	Мешочки для метания
12	Мячи массажные
13	Мячи баскетбольные
14	Мячи футбольные
15	Мячи большого размера
16	Мячи малые пластмассовые
17	Мячи малые резиновые
18	Обручи
19	Палки гимнастические
20	Скакалки
21	Скамейки
22	Фитболы
23	Флажки

Материально-техническое оборудование и инвентарь из расчёта на 1 учебную группу.

7.Формы аттестации

Аттестация - это оценка уровня и качества освоения обучающимися

дополнительной общеразвивающей образовательной программы по ОФП. Основной целью аттестации является оценка исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы. Данной программой предусмотрено проведение входного контроля, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестация обучающихся.

Входной контроль. Проводится в начале обучения, чтобы определить исходный уровень знаний и умений обучающихся. Формы контроля: педагогическое наблюдение, анализ выполнения практических заданий тренера-преподавателя.

Текущий контроль. Осуществляется на занятиях в течение всего учебного года, чтобы отслеживать уровень освоения учебного материала и развитие физических качеств обучающихся. Формы контроля: педагогическое наблюдение, выполнение контрольных тестовых заданий, анализ

достигнутых результатов.

Промежуточная аттестация. Проводится по итогам полугодия, чтобы определить уровень знаний и умений обучающихся за полугодие и скорректировать учебную деятельность. Формы аттестации: устный опрос, наблюдение, проверка выполнения заданий, практическое выполнение приёмов, сдача контрольных нормативов.

Итоговая аттестация. Проводится в конце учебного года. Формы аттестации: сдача контрольных нормативов ОФП и норм ВФСК ГТО, участие в соревнованиях.

Оценочные материалы

Критерии оценивания	Показатели	Методика диагностики показателя
Теоретическая подготовка	Уровень знаний по ТБ. Основы знаний теоретических сведений	Устный опрос. Викторины. Беседы.
Физическая подготовка	Уровень физической подготовленности	Тестирование

8.Зачетные требования

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для обучающихся 5 лет

№п/	Наименование	Нормативы					
		мальчики			девочки		
	Уровень	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Бег 30 м (с)	10,2	9,5	9,2	11,3	10,5	10,0
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	50	60	65	45	55	70
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+2	+3	+2	+3	+4
4.	Метание мешочка в	1	2	3	1	2	3

	цель, дистанция 2м(количество попаданий)						
5.	Бросок набивного мешочка двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	160	180	190	100	120	140

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке
для обучающихся 6 лет**

№п/	Наименование	Нормативы					
		мальчики			девочки		
	Уровень	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Бег 30 м (с)	10,2	9,6	9,0	11,3	10,5	9,8
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	75	80	95	72	75	80
3.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической	+1	+3	+4	+2	+5	+7
4.	Метание	1	2	3	1	2	3

	цель, дистанция 2м (количество попаданий)						
5.	Бросок набивного мешочка двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги	180	190	200	120	140	160

Контрольные нормативы по общей физической подготовке для обучающихся 7 лет

№п/	Наименование	Нормативы					
		мальчики			девочки		
	Уровень	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Бег 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	+1	+3	+7	+3	+5	+9
4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 2 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
5.	Бросок набивного мешочка двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги	210	220	305	145	155	250

9. Методическое обеспечение программы

Методы обучения, используемые при реализации данной программы.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (осуществляется через беседы об основах техники ведения игры инструктажи о правилах поведения на занятиях);
- наглядный (показ обучающимся образцов, приемов, техники выполнения основных приемов ведения игры);
- практический (последовательное освоение этапов ведения игры, выполнение практических заданий, самостоятельных работ, домашних заданий);
- объяснительно - иллюстративный (демонстрация учебных наглядных

пособий, плакатов).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно - иллюстративный - обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный - обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично - поисковый - участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский - самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях:

- фронтальный - одновременная работа со всеми обучающимися;
- индивидуально - фронтальный - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой - организация работы в группах;
- индивидуальный - индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

Педагогические технологии, используемые в тренировочном процессе:

1. Здоровье сберегающие технологии - формирование знаний, навыков, умений, связанных с сохранением собственного здоровья, в том числе навыков предохранения от перегрузок, профилактики травматизма, соблюдение гигиенических норм обучающихся.
2. Личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - целенаправленное формирование личности воспитанника посредством его физического развития с учетом его способностей, применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности обучающихся.
3. Информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций, видеозаписей соревнований по легкой атлетике для улучшения мотивации к занятиям легкой атлетикой и в приобретении знаний основ данного вида спорта.
4. Игровые технологии - включение в тренировочные занятия подвижных и спортивных игр, проведение соревнований внутри тренировочных групп и между группами.

Практические занятия проводятся в форме тренировочных занятий и делятся на три части.

Подготовительная часть - сообщение задач тренировочного занятия, организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия.

В ней применяются общеразвивающие, специально - подготовительные и имитационные упражнения.

Главная задача основной части - обучение и совершенствование техники двигательных навыков, обеспечение общей и специальной

подготовки, освоению техники легкоатлетических упражнений.
В заключительную часть тренировки включают упражнения, направленные на восстановление организма в первоначальное состояние.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин Б. А и др. Теория и методика физического воспитания. - М.: Просвещение, 1990.
2. Бекетов В. А. Методика подготовки юных спортсменов.- К.: Уч.-метод. кабинет по высшему образованию, 1988.- 52 с.
3. Булкин В. А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
4. Былеева Л. В., Короткое И. М., Яковлев В. Г. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физкультуры. М., 1990.
5. Всегда всем весело. Сборник игр. Составитель Е. М. Минский, М., 1969.
6. Выставкин Н. И. Специальные упражнения для развития физических качеств. - М.: ФиС, 1992.
7. Глобенко Т. К. Подвижные игры на уроках физкультуры. Нальчик, 1971.
8. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
9. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств Юод общей ред. АВ. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с .
10. Иванов В. А. Методика комплексного развития основных двигательных качеств детей 3-7 лет в режиме дошкольных учреждений - Красноярск, 2007.
11. Ионина А. В. Функциональные возможности детского организма к физическим напряжениям. «Теор. и практ. физич. культуры», 1975.
12. Литвинова М.Ф.. Русские народные подвижные игры для детей дошкольного и младшего школьного возраста: Практическое пособие. - М.: Айрис-пресс, 2003.
13. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М: ФиС, 1989. - 280с.
14. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
15. Полтавцева Н.В.. Физическая культура в дошкольном детстве: пособие для инструкторов физкультуры и воспитателей, работающих с детьми седьмого года жизни. - М.: Просвещение, 2005.
16. Попова Е.Г. - Общеразвивающие упражнения в гимнастике - М.: Тера спорт, 2000.
17. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта - М.: ФиС, 1987

Список литературы для родителей и обучающихся

1. Курочкина Н.А. Бегаем, прыгаем, метаем: наглядно-дидактическое пособие. - СПб.: Детство-пресс. 2010
2. Нищева Н.В. Серии картинок для обучения старших дошкольников ОРУ. Выпуск 2: альбом. - СПб.: Детство-пресс. 2010
3. Нищева Н.В. Учимся быть здоровыми: наглядно-дидактическое пособие. - СПб.: Детство-пресс. 2010
4. Солнцева О.В. Дошкольник в мире игры. Сопровождение сюжетных игр детей. - СПб.: Русь. 2010
5. Финкельштейн Б.Б. Давайте вместе поиграем: комплект игр. - СПб.: Корвет. 2011 Интернет ресурсы:
6. Российская федерация легкой атлетики [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.rusathletics.com/>
7. Новости легкоатлетического спорта [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.rusathletics.com/>
8. Портал лёгкой атлетики Тулы и Тульской области [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.tula-tf.ru/>
9. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: - <http://www.minsport.gov.ru>