

Слободо-Туринский муниципальный отдел управления образованием  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Слободо-Туринская детско-юношеская спортивная школа»

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
МАУ ДО «Слободо-Туринская ДЮСШ»  
Протокол № 3 от 28.05.2021

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАУ ДО  
«Слободо-Туринская ДЮСШ»  
С.Г. Захарова  
Приказ от 28.05.2021 № 44-д



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«МАЛЕНЬКИЕ СПОРТСМЕНЫ»**

Возраст обучающихся: 5 лет-7 лет 6 месяцев  
Срок реализации программы: 9 месяцев

**Автор-разработчик:**

Спицына Юлия Евгеньевна,  
тренер-преподаватель

с. Туринская Слобода, 2021 г.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

I Наименование программы:	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Маленькие спортсмены»
II Направленность:	физкультурно - спортивная
III Сведения о разработчике и педагоге, реализующем программу	
1. ФИО	Спицына Юлия Евгеньевна
2. Год рождения	1986 г
3. Образование	ГБПОУ СО "Ирбитский гуманитарный колледж", Дошкольное образование, 2019; ООО «Инфоурок», Диплом о профессиональной переподготовке «Организация тренерской деятельности по физической культуре и спорту», тренер, 2020
4. Место работы	МАУ ДО «Слободо-Туринская ДЮСШ»
5. Должность	тренер-преподаватель
6. Квалификационная категория	отсутствует
7. Электронный адрес, телефон	89049828120@mail.ru
IV. Сведения о программе	
1.Нормативная база	<p>1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"</p> <p>2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г.№ 1726-р.)</p> <p>3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”</p> <p>4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242</p> <p>5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»</p>

	6. Устав МАУ ДО «Слободо-Туринская ДЮСШ»
2. Форма обучения:	очная
3. Возраст обучающихся:	5 лет – 7 лет 6 месяцев
4. Тип программы:	модифицированная
5. Уровень программы	стартовый
VI. Характеристика программы	
1. По месту в образовательной модели	программа разновозрастного детского объединения
2. По срокам реализации	9 месяцев, (72 часа)
3. По форме организации	групповая, индивидуально-групповая
4. Цель программы:	Формирование интереса и потребности детей к занятиям физической культурой и спортом; гармоничное физическое развитие детей посредством занятий лёгкой атлетикой.
5. Учебные курсы/дисциплины/ разделы (в соответствии с учебным планом)	- Теория физической культуры и спорта - Общая физическая подготовка - Специальная физическая подготовка - Соревновательная практика и подвижные игры
6. Ведущие формы и методы образовательной деятельности	Формы: групповые учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия, контрольные испытания. Методы: словесные, наглядные, практические, игровые и др.
7. Формы мониторинга результативности	Зачет по теоретической подготовке; прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП; участие в соревнованиях.
8. Дата утверждения и последней корректировки	28.05.2021

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ</b>	
1.1.Пояснительная записка	стр.5
1.2.Цель и задачи программы	стр. 7
1.3.Содержание программы.	стр. 8
Учебно-тематический план	стр.8
Содержание учебно-тематического плана	стр.9
1.4. Планируемые результаты	стр.13
<b>РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b>	
2.1. Условия реализации программы	стр.14
2.2. Формы аттестации и оценочные материалы	стр.17
2.3. Список литературы	стр.19
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	стр. 21

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Маленькие спортсмены» (далее Программа), имеет физкультурно-спортивную **направленность**. По виду спорта – «легкая атлетика».

Лёгкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта, включающий в себя различные виды дисциплин. Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания.

Лёгкая атлетика относится к числу популярнейших видов спорта, так как не требует дорогостоящих условий для занятий. Она завоевала свои позиции за счет простоты, доступности, естественности своих соревновательных дисциплин.

Программа модифицированная. Разработана на основе изучения программ данного направления «Двигательная активность ребенка в детском саду», М.А. Рунова, «Здоровый дошкольник» Ю.Ф. Змановского с изменением структуры программы и коррекцией содержания. Программа адаптирована для работы с детьми от 5 лет до 7 лет 6 месяцев, отвечает требованиям современной жизни и учитывает технические потребности, а также возрастные особенности учащихся.

Программа составлена в соответствии с **нормативно – правовыми документами:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Устав МАУ ДО «Слободо-Туринская ДЮСШ».

**Актуальность программы.** «Движение – это жизнь!» так звучит неоспоримая истина, этот тезис стал наиболее актуален в современной «сидячей» и «ленивой» жизни.

Данная программа удовлетворяет запросы родителей и детей Слободо – Туринского района, так как сегодня остро стоит проблема недостаточной двигательной активности среди детей и подростков. Современные школьники большую часть дня проводят в школе и дома за учебным столом и компьютером без активных движений. Количество часов, отводимых в школьной программе для уроков физического воспитания, катастрофически недостаточно для растущего организма. Не все дети могут заниматься спортом и выполнять нормативы по физической культуре, а занятия по

программе «Маленькие спортсмены» дают возможность получать дополнительную физическую нагрузку без ущерба для здоровья.

И именно для дошкольников важно своевременно овладеть разнообразными движениями, в первую очередь основными их видами (ходьба, бег, прыжки), без которых нельзя успешно участвовать в подвижных играх, а в дальнейшем активно заниматься спортом. При этом происходит общее укрепление организма и физическое развитие ребёнка. Дети осваивают не только азы лёгкой атлетики, но и учатся дисциплине и работе в коллективе.

Программа охватывает желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться спортом с «нуля» тем детям, которые еще не определились в выбранном виде спорта.

**Адресат программы.** Программа рассчитана для детей старшего дошкольного возраста – 5 - 7,5 лет. При её реализации учитываются возрастные особенности детей, а также объективные закономерности развития, формировании систем организма, двигательных и других функции.

Дошкольный возраст имеет большое значение в жизни человека. В это период закладывается фундамент здоровья, начинают развиваться разнообразные способности, формируются нравственные качества, складываются черты характера. От того как воспитывается ребёнок в эти годы, во многом зависит его будущее, эффективность школьного обучения, последующее формирование личности. Основой всестороннего развития ребенка впервые годы жизни является физическое воспитание.

У детей старшего дошкольного возраста период устойчивого внимания очень короткий, поэтому программой предусмотрены разнообразные короткие активные упражнения, с множеством небольших передышек. Содержанием программы предусмотрена серия забавных и увлекательных упражнений, подвижных игр.

В этом возрасте объяснение, рассказ тренера не приводят к серьезным сдвигам в обучении технических элементов и знакомство с механизмами действий, поэтому основным методом обучения является подражание.

В возрасте 5 лет наиболее четко обнаруживается положительная динамика развития скоростных качеств, в 6 лет – силовых и скоростно-силовых качеств. В шестилетнем возрасте отчетливо выражено развитие физических качеств организма ребенка. Поэтому при организации образовательного процесса педагоги учитывают анатомо-физиологические особенности детей.

На 6-м году жизни ребенка его движения становятся более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную педагогом, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребенка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. На 7-м году они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и

ловкостью со сверстниками. В результате регулярных занятий, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности.

В детское объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности.

Зачисление на обучение осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена. Количество занимающихся – 13-20 человек.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность учебно-тренировочного занятия - 40 минут.

**Объём программы:** 72 часа.

**Срок освоения программы:** 9 месяцев.

**Уровневость программы.** Программа ознакомительного (стартового) уровня. Доступна для каждого обучающегося и не требует наличия развитых физических способностей. Предполагает использование таких форм организации материала, которые позволяют заинтересовать ребенка учебным процессом, формируют его базовое доверие к тренеру-преподавателю и обучающимся группы, обеспечивают активность ребенка в процессе физической деятельности в рамках образовательного процесса.

Данная программа может являться первой ступенью к изучению вида спорта «Легкая атлетика», по окончании обучения ребята могут совершенствоваться и углублять полученные знания и умения по виду спорта «Легкая атлетика» выбрав дополнительную образовательную общеразвивающую программу по виду спорта «Легкая атлетика» базового уровня, которая реализуется в ДЮСШ.

**Формы обучения:** фронтальная, индивидуальная, групповая, индивидуально-групповая.

**Виды занятий:** групповые учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия, контрольные испытания.

**Формы подведения итогов:** зачет по теоретической подготовке; прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП; участие в соревнованиях.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** формирование интереса и потребности детей к занятиям физической культурой и спортом; гармоничное физическое развитие детей посредством занятий лёгкой атлетикой.

**Задачи:**

Обучающие:

- сформировать знания о технике безопасности при выполнении физических упражнений, технике безопасности использования спортивного оборудования и инвентаря;

- стимулировать интерес детей к подвижным играм и развивать умение действовать в соответствии с установленными правилами;
- формировать специальные знания, умения и навыки необходимые для успешного выполнения упражнений входящих в состав легкой атлетики (бег, прыжки, метание);
- формировать основы самоконтроля и гигиенических навыков.

Развивающие:

- развивать ключевые физические качества - координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость;
- развить умение думать, принимать учебную задачу, сформулированную тренером - преподавателем, взаимодействовать, доводить дело до конца.

Воспитательные:

- формировать устойчивый интерес к занятиям физкультурой и спортом, желание использовать полученные двигательные навыки в самостоятельной деятельности;
- воспитать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, толерантность);
- стимулировать стремление к достижению лично-значимых результатов в физическом совершенствовании;
- формировать адекватную самооценку личности, развивать целеустремленность, уверенность, выдержку, самообладание.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебно – тематический план

№ п./п.	Раздел программы	Количество часов			Формы/ методы контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
1.	<b>Теория физической культуры и спорта</b>	2	2	0	Тест, беседа
2.	<b>Общая физическая подготовка</b>	48	-	48	Контрольные нормативы
3.	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	11	-	11	Контрольные нормативы
3.1	<i>Различные виды бега</i>	4	-	4	
3.2	<i>Прыжки</i>	2	-	2	
3.3	<i>Метание, бросание, ловля, катание.</i>	3	-	3	
3.5	<i>Ползание, лазанье</i>	2	-	2	
4.	<b>Соревновательная практика и подвижные игры</b>	10	-	10	Участие в соревнованиях, результат
5.	<b>Итоговое занятие</b>	1	-	1	Наблюдение, беседа, опрос родителей
<b>Всего часов</b>		<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	



## Содержание учебно – тематического плана

### Раздел 1. Теория физической культуры и спорта

#### Теория.

##### Темы пятиминуток:

Правила пользования инвентарём.

Изучение элементарных правил гигиены.

Изучение правил подвижных игр.

Требования безопасности во время занятий легкой атлетикой – бег, прыжки, метание.

Требования безопасности во время занятий подвижными играми.

**Формы/ методы контроля/аттестации:** тест, беседа

### Раздел 2. Общая физическая подготовка

#### Практика.

##### Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса.

Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

##### Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.

Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

##### Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног.

Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Ходить по палке или по канату, опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

##### Развитие силы (силовая подготовка).

Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса: подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений; упражнения с отягощениями: набивные мячи, гантели, вес партнера.

### Статические упражнения.

Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе (5-7 секунд)

**Формы/ методы контроля/аттестации:** контрольные нормативы.

## **Раздел3. Специальная физическая подготовка**

### **Практика.**

#### Различные виды бега

##### Обычный бег.

Руки полусогнуты в локтях, пальцы свободно согнуты (но не сжаты в кулаки). При беге руки движутся вперед-вверх примерно до уровня груди несколько внутрь, затем отводятся локтями назад — в стороны. При беге небольшими шагами слегка согнутая в колене нога ставится на переднюю часть стопы. При более широких беговых шагах нога ставится с пятки с последующим эластичным опусканием на всю стопу. При отталкивании нужно разогнуть ногу в колене. Носки стоп в стороны не разводятся. Туловище слегка наклонено вперед, голова с ним на одной линии, грудь и плечи развернуты, плечи не поворачивать вслед за рукой, чтобы не вызвать чрезмерного поворота туловища.

##### Бег на носках.

Ногу следует ставить на переднюю часть стопы, не касаясь пяткой пола. Шаг короткий, темп быстрый. Движения рук спокойные, расслабленные, в такт шагам, высоко их не поднимать. Можно поставить руки на пояс.

##### Бег с высоким подниманием бедра.

Бежать поднимая согнутую в колене ногу под прямым углом, ставить ее на пол мягким, эластичным и в то же время достаточно энергичным движением на переднюю часть стопы. Шаг короткий, с незначительным продвижением вперед. Корпус прямой и слегка откинут назад, голова высоко поднята. Руки можно поставить на пояс. Чередовать с обычным бегом или ходьбой.

##### Бег широким шагом.

Делать широкие шаги, увеличивая толчок и время полета (как бы перепрыгивая через воображаемое препятствие). Ногу ставить с пятки перекатом на всю стопу. Толчковую ногу стараться полностью выпрямлять, энергично отталкиваясь. Движения рук свободные и размашистые.

##### Бег с захлестыванием голени

Выполнять попеременно сгибать ноги в коленном суставе, забрасывая голень назад, к ягодице, так, чтобы пяткой коснуться ягодиц с максимальной частотой, но передвижение должно быть минимальным. Туловище следует наклонить немного вперед. Руки следует согнуть в локтях и работать ими как при беге, но они могут также быть сомкнуты за спиной. Бег должен быть упругим.

##### Бег скрестным шагом

Выполнять правым и левым боком поочередно. Руки вытянуты вперед и в процессе выполнения остаются не подвижны, так как работают только туловище и ноги. Встаньте боком к дорожке и выполните шаг левой в левую сторону, после чего правой ногой выполните движение за левую ногу.

##### Бег прыжками.

Выполняется энергично, широким размашистым движением. Толчок делать вперед-вверх.

Продолжительность непрерывного бега на носках, с высоким подниманием колен, с отведением назад согнутой в колене ноги небольшая (10—20 с). Как правило, эти виды бега повторяются 2—3 раза, чередуя каждый вид с обычным бегом или ходьбой. Бег широким шагом дается на дистанции 10—12 м. Для этого бега можно использовать различные ориентиры — линии, шнуры, плоские обручи, набивные мячи.

#### Бег в быстром темпе.

Выполняется на передней части стопы или на носках. Шаг широкий, стремительный. Движения рук активные, в такт с беговыми шагами. Делать энергичные отталкивания толчковой ногой, хорошо ее выпрямляя. Маховую ногу выносить вперед-вверх. Туловище наклонено вперед по ходу движения, голова с ним на одной линии. Плечи развернуты, не напряжены, смотреть вперед.

#### Челночный бег.

Широкий стремительный шаг чередуется с резким торможением в конце при движении по прямой и частыми шагами на поворотах. Перед сменой направления темп более частый, шаги короче, колени больше согнуты, чтобы сохранить равновесие. Движения рук естественные, помогающие движению по прямой и на поворотах.

Бег в сочетании с подлезанием под палки, пролезанием в обруч, перепрыгиванием, прыжком вверх.

#### Прыжки

- прыжки на правой ноге на месте и с продвижением;
- прыжки на левой ноге на месте и с продвижением;
- прыжки на двух ногах на месте и с продвижением;
- подскоки: ходьба перекатом с пятки на носок с последующим прыжком;
- подскоки с махом ногой и руками;
- подскоки с доставанием подвешенного предмета;
- прыжки приставными шагами;
- прыжки с ноги на ногу, с выносом бедра вперед;
- прыжки на одной ноге через линию;
- прыжки на двух ногах через линию;
- напрыгивание на линию на одной и двух ногах;
- прыжки на месте с различной высотой подскока;
- прыжки на месте с различной высотой подскока и взмахом руками;
- прыжки с поворотом на 90, 180, 360°;
- прыжки ноги врозь, ноги вместе из и.п. – стоя и из приседа;
- прыжки ноги врозь, разножкой.

#### Прыжки в длину с места

Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельно друг другу), мах руками вперед-вверх. В прыжке максимально вытянуться. Усилия прилагать не только в горизонтальном, но и в вертикальном направлении. При приземлении подать плечи максимально вперед, стараться удержать ноги выше, не допускать преждевременного приземления.

#### Прыжки через гимнастическую скамейку

Предлагается выполнить прыжок через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Кисти рук охватывают края скамейки, локти не сгибать. Отталкиваясь двумя ногами, нужно перепрыгнуть скамейку, высоко удерживая таз и ноги. Мягкое приземление должно быть с другой стороны скамейки. Перехватив руки, прыжок повторяют.

#### Прыжки с ноги на ногу или многоскоки

При выполнении этого упражнения толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах, маховая, согнутая в коленном суставе, энергично посылается коленом вперед и немного вверх, туловище наклонено вперед, руки, согнутые в локтевых суставах, энергично движутся назад-вперед.

#### Метание, броски, ловля, катание.

Прокатывание мячей, обручей друг другу между предметами. Броски мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками: из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м). Броски мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю двумя руками (не менее 5 раз подряд). Игры в парах, в шеренге, в колонне, в кругу. Используем мячи диаметром 10 см, 16 см.

Метание предметов (мешочки с песком, мячики) на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

#### Ползание, лазанье

Ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками. Ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, по-медвежьи, по-пластунски.

Пролезание в обруч, перелезание через гимнастическую скамейку, подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед.

Лазанье по гимнастической стенке: приставной шаг, переменный шаг и его разновидности (разноименный и одноименный способы).

Лазание выполняется по лежащей на полу или приставленной к гимнастической стенке лестницы, по гимнастической стенке. Используется для лазания канаты, шесты, веревочные лестницы.

**Формы/ методы контроля/ аттестации:** контрольные нормативы.

## **Раздел 4. Соревновательная практика и подвижные игры**

### **Практика.**

#### Подвижные игры (приложение № 2):

- игры с преобладающим видом движений (игры с бегом, прыжками, лазаньем и ползанием, катанием, бросанием и ловлей, метанием);
- игры с развитием физическим качествам (игры для развития ловкости, быстроты; силы, выносливости, гибкости);
- игры с сюжетом (сюжетные и бессюжетные);
- игры-эстафеты, в которых действия каждого участника одинаково направлены, связаны с выполнением отдельных заданий.

#### Соревновательная практика:

1. Внутришкольные соревнования: веселые старты, старты с родителями.
2. Районные соревнования: Участие в «Лыжне России», «Весеннем кроссе», сдача норм ГТО.

**Формы/ методы контроля/аттестации:** участие в соревнованиях, результат.

## **Раздел 5. Итоговое занятие**

**Практика.** Открытое занятие для родителей, законных представителей с целью предоставить возможность родителям увидеть, как проходит учебно-тренировочный процесс, оценить успехи ребенка, задать тренеру-преподавателю вопросы, оставить письменный отзыв, а ребенку – продемонстрировать свои достижения. Родители заполняют анкету-отзыв (Приложение №7).

### **1.4.Планируемые результаты**

#### Личностные результаты:

- активно включается в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявляет положительные качества личности и умеет управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявляет дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывает бескорыстную помощь своим сверстникам, находит с ними общий язык и общие интересы.

#### Метапредметные результаты:

- принимает учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;
- планирует свои действия при выполнении ходьбы, разновидностях бега, метании мяча с места и на дальность, прыжков в длину с места;
- адекватно воспринимает оценку тренера-преподавателя;
- оценивает правильность выполнения двигательных действий;
- осуществляет анализ выполненных легкоатлетических действий;
- активно включается в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;
- умеет слушать и вступать в диалог с тренером-преподавателем и учащимися.

#### Предметные результаты:

- умеет выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений;
- владеет базовыми знаниями и умениями выполнения упражнений легкой атлетики;
- применяет изученные подвижные игры с элементами спорта, спортивные упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- понимает и выполняет учебную задачу, поставленную тренером-преподавателем;
- знает правила безопасного поведения в спортивном зале, технику безопасности при использовании спортивного оборудования и инвентаря;
- 50 % (от обучающихся подходящих по возрасту к сдаче норм ГТО) по итогам зимнего или летнего фестиваля ГТО имеют не ниже серебряного знака ГТО в своей возрастной ступени.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Условия реализации программы

*Материально-техническое обеспечение:*

Вид помещения	Основное предназначение	Оснащение
Спортивный зал	✓ Организованная образовательная деятельность ✓ Досуговые мероприятия	Спортивное оборудование для прыжков, метания, лазания, равновесия.

Наличие разнообразного физкультурно – спортивного оборудования обусловлено спецификой построения и содержания разных видов занятий по программе «Маленькие спортсмены» по виду спорта легкая атлетика.

*Техническое оснащение:* музыкальный центр, ноутбук. К программе разработана медиатека, которая включает музыкальное сопровождение к спортивным мероприятиям, тренировкам, к релаксационным упражнениям.

*Оборудование*

Тип оборудования	Наименование	Количество
Для ходьбы, бега, равновесия	Массажные дорожки, коврики	1
	Дорожка-змейка (канат)	1
	Скамейка гимнастическая	2
Для катания, броски, ловли, метания	Мешочек с грузом малый	10
	Наборы для метания в цель	2
	Кольцеброс	1
	Щит для метания	1
	сетка	1
Для прыжков	Скакалка	15
Для ползания, лазанья, подлезания	Канат гладкий	1
	Стенка гимнастическая	1
	Скамейка гимнастическая	1
	Палка гимнастическая	10
Для общеразвивающих упражнений	Мячи разных размеров (резиновые, волейбольные)	10
	Обручи	15

*Кадровое обеспечение.*

Тренер-преподаватель, реализующий данную программу, имеет высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта.

*Методическое обеспечение.*

- Карточки для контрольных занятий;

<https://forms.gle/aZsPHS58vp2rDLkV9>

<https://drive.google.com/file/d/1PD5rlu2lGTS2EQBp8tyKWF0P0n-1gGI/view?usp=sharing>

- «Все о спорте» (история, правила);

<https://drive.google.com/drive/folders/18Pny08cteEk75q5c7wWbesuGio-nrDgj?usp=sharing>

- Наглядно-дидактическое пособие.

<https://drive.google.com/drive/folders/1ZYLmolkBP7PQ43Vp5tzwwV9wpaG5g5-3?usp=sharing>

[https://drive.google.com/drive/folders/1Ygcws0qBDE\\_koN-dd0FurKsCPlf-mQf9?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1Ygcws0qBDE_koN-dd0FurKsCPlf-mQf9?usp=sharing)

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуются составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации занятия является четко продуманное размещение учеников и расположение мини-игровых площадок с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

#### Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – *углубленное* разучивание

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется тренером-преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

*Совершенствование движения* – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

#### Формы, методы, приемы

№п/п	Раздел	Форма организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы
1	ОФП	Беседа, практическое, контрольное занятие, диагностика	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Шведские стенки, скамейки гимнастические, Гимнастические доски, скакалки, <u>Методические материалы:</u> картинки, карточки, наглядно-дидактические пособия
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический.	<u>Оборудование:</u> Гимнастические маты, гимнастическая стенка,

		занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	<u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	скакалки, гимнастическая скамейка, набивные мешочки, мячи <u>Методические материалы:</u> картинки, видеозаписи.
3	Технические элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический, работа по образцу <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Мячи, конусы, стойки, фишки, кубики др, <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи
4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> выполнение практических упражнений	<u>Оборудование:</u> Мячи, конусы, стойки, фишки, кубики др,
5	Подвижные игры	Инструктаж, игровое занятие	<u>Методы:</u> Соревновательно-игровой, словесный <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация.	<u>Оборудование:</u> Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр.
7	Итоговые занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	<u>Методы:</u> соревновательно-игровой, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	<u>Оборудование:</u> Стойки, конусы, рулетка. <u>Методические материалы:</u> Видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации

Так же при проведении тренировок используются следующие методы спортивной подготовки:

*Повторный метод* - основная цель выполнять движения, действия, задания определенной число раз, стараясь придерживаться требуемой формы и характера и добиваться совершенствования в них.

*Игровой метод* – движения, действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры, проводимой для увеличения нагрузок и более успешной адаптации, для сохранения интереса в процессе занятия.

*Соревновательный метод* - упражнения и задания выполняются в виде состязаний вызывающих проявление резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность.

*Темповой* – выполнение упражнений с заданной скоростью.



*Переменный* – выполнение упражнений с ускорениями средней и максимальной интенсивности, с короткими замедлениями.

*Контрольный* – контрольно-тренировочные упражнения, показывающие специальную подготовленность.

*Круговой* – продвижения по кругу от «станции» к «станции», на которых выполняются по одному и более упражнений, в том числе со снарядами, на тренажерах.

*Интегральный* – выполнение в обычных и более сложных и трудных условиях, а также в обстановке «поля боя».

#### Технологии, используемые на учебном занятии.

*Личностно-ориентированные технологии*, направленные на учет индивидуального (субъектного) опыта ребёнка, на самопознание и самореализацию через создание ситуации успеха, сотрудничество детей, педагогов, родителей.

*Технологии проблемного обучения*, направленные на включение детей в процесс обучения, через создание таких ситуаций, в которых ребёнок проявляет самостоятельность и активность.

*Здоровьесберегающие технологии*, направлены на создание для спортсменов безопасных и благоприятных условий при проведении тренировочного процесса.

*Дистанционные технологии*, которые используются при необходимости, направлены на поддержание непрерывного обучения детей. Реализуются через ресурсы Интернет (Whatsapp, Google-форма).

## **2.2. Формы аттестации и оценочные материалы**

Контроль является составной частью подготовки юных спортсменов и одной из функций управления тренировочным процессом.

В начале учебного года проводится входной контроль с целью определения уровня развития детей, их способностей.

В течение всего учебного года осуществляется текущий контроль, для определения степени усвоения материала, определение готовности детей к восприятию нового, посредством наблюдения, контрольных срезов по предметным областям.

Промежуточная аттестация проводится по окончании 1 полугодия, итоговая аттестация, по окончании второго полугодия.

Промежуточная, итоговая аттестация включает в себя проверку теоретических знаний (приложение №3) и практических умений и навыков по ОФП и СФП (приложение №1).

Итоговая аттестация проводится комиссией по приему контрольно-переводных нормативов. Во время проведения аттестации присутствует тренер-преподаватель отделения, а также могут присутствовать родители (законные представители) обучающихся.

По итогам промежуточной и итоговой аттестации заполняются протоколы (приложение №5).

Результаты промежуточной аттестации выносятся в итоговый протокол (приложение №6).

К контрольно-переводным нормативам допускаются все обучающиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний.

Перед проведением контрольно-переводных нормативов необходимо объяснить учащимся цель, методику выполнения, критерии оценки за отдельные задания, обоснование средней оценки за все нормативы.

Перед началом сдачи нормативов должна быть проведена разминка.

В Программе для проведения контрольных испытаний выделены специальные учебные часы.

Форма проведения сдачи контрольно-переводных нормативов учащихся должна предусматривать их стремление показать наилучший результат.

Основными критериями оценки занимающихся по Программе, стартового уровня, являются – регулярность посещения занятий, положительная динамика при выполнении контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, выполнения технических элементов.

Виды испытаний для прохождения промежуточной и итоговой аттестации приведены в приложении № 4.

Так же для оценки прироста показателей физических качеств используется формула, предложенная В.И. Усаковым:

$$W = \frac{100(V2 - V1)}{1/2(V2 + V1)}$$

Где W-темпы прироста показателей физических качеств (%)

V1-исходный уровень

V2-конечный уровень

#### Шкала оценки прироста показателей физических качеств

<b>Темпы роста, %</b>	<b>Оценка</b>	<b>За счет чего достигнут прирост</b>
До 8	неудовлетворительно	За счет естественного роста
8-10	удовлетворительно	За счет естественного роста и роста естественной двигательной активности
10-15	хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физических упражнений
Свыше 15	отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

С целью сбора информации о деятельности детского объединения и учреждения в целом проводится анкетирование родителей (см. Приложение 3).

### 2.3. Список литературы

#### Литература для педагога:

1. Вавилова, Е.Н. Учите прыгать, бегать, лазить, метать / Е.Н. Вавилова - М.: Просвещение,1983 – 144 с.
2. Вареник Е. Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. -М.: ТЦ Сфера,2006. - 128 с.
3. Кенеман, А.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста /А.В. Кенеман. - М.: Просвещение, 1980. - 450 с.
4. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. -3-е изд.,перераб.- М.:Просвещение,1986. 304с. саду.
5. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. - 112с
6. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа. -М.: МОЗАИКАСИНТЕЗ, 2016. - 128с.
7. Прищеп С.С., Шатверян Т.С. Сотрудничество детского сада и семьи в физическомвоспитании дошкольников, М.: ТЦ Сфера, 2013. -128с.
8. Рунова М.А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагоговдошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и, колледжей. - М.: МозаикаСинтез,2004. -256с.
9. Рунова М.А. Движение день за днём, М.: Линка-Пресс,2007. -96с.
10. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. -М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016. – 144 с.
11. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста:Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. –М.: Сфера, 2005. -176с.
12. Шишкина В.А. Физическое воспитание дошкольников / В.А.Шишкина. - Минск, 2007.
13. Шебеко В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста:учеб пособие / В.Н. Шебеко. - Минск: Высш. шк., 2010. - 288 с.
14. Одарённые дети: Пер. с англ./ Общ. Ред. Г.В.Бурменской, В.М. Слуцкого, М.: Прогресс,1991. -376с.
15. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: методическоепособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. - Под ред.С. О.Филипповой. - СПб.: «Детство-пресс», 2007. -416с.

#### Литература для учащихся (родителей):

1. Гольдберг Н.Д. «Питание юных спортсменов» изд: «Советский спорт», 2012 - 85 с.
2. Шалаева Г.И. «Хочу стать чемпионом: Большая книга о спорте» изд: «Слово», 2005 – 144 с.
3. Вайцман М. «Гимнастика», «Чемпион» (стихотворения) // Кукумбер: литературно-художественный журнал для детей – 2009 – 25 с.
4. Дейл Д. «Спорт – спортивный щенок» изд: «Эгмонт России Лтд.», 2000 – 64 с.

5. Шорыгина Т.А. «Спортивные сказки» изд: «Сфера», 2014 – 23 с.

Информационное обеспечение:

1. <http://dopedu.ru> Информационный портал "Дополнительное образование";
2. <http://window.edu.ru> Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам";
3. <http://fizkultura-na5.ru> Физкультура на «5» на этом сайте собраны материалы, которые охватывают виды спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений и другое;
4. <http://fcpsr.ru/mc/orm.html>- сайт федерального центра подготовки спортивного резерва, методический центр;
5. <https://dm-centre.ru/> Дворец молодежи - федеральная инновационная площадка.
6. <http://lib.sportedu.ru/> Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»;

## ПРИЛОЖЕНИЕ

<b>№</b>	<b>Приложение</b>	<b>стр.</b>
1	Календарный учебный график.	22
2	Подвижные игры	24
3	Оценочные материалы	27
4	Контрольные нормативы по ОФП И СФП	31
5	Сводный протокол аттестации	32
6	Итоговый протокол	35
7	Аннотация к программе	36
8	Лист технической экспертизы	37

## Календарный учебный график

№	Месяц	Время проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятий
1	Октябрь	1-я неделя	2	Вводное занятие. Ходьба разным способом. Прыжки. Перебрасывание мяча
		2-я неделя	2	Прыжки. Подлезание.
		3-я неделя	2	Броски набивного мяча. Ползание. Ходьба.
		4-я неделя	2	Игровые эстафеты
2	Ноябрь	1-я неделя	2	Ходьба. Прыжки. Броски малого мяча.
		2-я неделя	2	Прыжки. Отбивание мяча. Ведение мяча. Пролезание через обруч.
		3-я неделя	2	Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по рейке. Прыжки вверх. Ведение мяча.
		4-я неделя	2	Игровые упражнения
3	Декабрь	1-я неделя	2	Ходьба по канату. Прыжки. Эстафеты с мячом
		2-я неделя	2	Прыжки. Ползание под шнур. Прокатывание обруча. Метание мяча.
		3-я неделя	2	Ползание. Метание. Влезание. Ходьба.
		4-я неделя	2	Игровые упражнения. Эстафеты
4	Январь	1-я неделя	2	Лазание по гимнастической стенке, забрасывание мяча. Ходьба. Прыжки. Эстафеты.
		2-я неделя	2	Прыжки. Перебрасывание мяча. Упражнение «Крокодил» Отбивание мяча. Подбрасывание малого мяча
		3-я неделя	2	Ходьба. Прыжки. Ползание. Перебрасывание мяча.
		4-я неделя	2	Игровые упражнения Эстафета
5	Февраль	1-я неделя	2	Метание. Отбивание. Подлезание. Прыжки. Перебрасывание мяча
		2-я неделя	2	Прыжки разным способом. Ведение мяча. Переползание по скамейке.
		3-я неделя	2	Метание. Ходьба. Прыжки.
		4-я неделя	2	Игровые упражнения. Эстафеты
6	Мар т	1-я неделя	2	Ходьба. Прыжки разным способом. Броски мяча.
		2-я неделя	2	Пролезание. Прыжки. Метание. Ползание.

		3-я неделя	2	Передача мяча. Пролезание. Лазанье. Ходьба.
		4-я неделя	2	Игровые упражнения. Эстафеты
7	Апрель	1-я неделя	2	Ходьба. Прыжки. Броски мяча.
		2-я неделя	2	Прыжки. Метание. Ходьба.
		3-я неделя	2	Метание. Пролезание в обруч. Лазанье
		4-я неделя	2	Игровые задания.
8	Май	1-я неделя	2	Ходьба. Прыжки. Метание
		2-я неделя	2	Прыжки. Ведение мяча
		3-я неделя	2	Метание. Лазанье. Прыжки. Ходьба
		4-я неделя	2	Игровые задания. Подвижные игры.
9	Июнь	1-я неделя	2	Ходьба. Прыжки. Метание
		2-я неделя	2	Бег. Прыжки. Передача и ведение мяча
		3-я неделя	2	Прыжки. Бег. Ведение мяча. Переползание
		4-я неделя	2	Игровые задания. Эстафеты

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

### Подвижная игра «Мышеловка»

**Цель:** учить детей бегать под сцепленными руками в круг и из круга, не наталкиваясь друг на друга, действовать по сигналу. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.

**Ход игры:** Игроки делятся на две неравные группы, меньшая образует круг – мышеловку, остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети изображающие мышеловку, берутся за руки идут по кругу и говорят:

«Ах, как мыши надоели,  
Всё погрызли, всё поели,  
Всюду лезут вот напасть.  
Берегитесь же плутовки,

Доберёмся мы до вас.  
Вот поставим мышеловки,  
Переловим всех заразы!»

По окончании слов, дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу воспитателя «хлоп!» дети стоявшие в кругу опускают руки и приседают – мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными, они становятся в круг

### Подвижная игра «Пожарные на учении»

**Цель:** учить детей лазить по гимнастической стенке удобным способом, не пропуская реек и не спрыгивая. Развивать согласованную работу рук и ног, быстроту, ловкость.

**Ход игры:** Дети строятся в 3-4 колонны лицом к гимнастической стенке – это пожарные. На каждом пролёте на одинаковой высоте подвешиваются колокольчики. По сигналу свистка или слова «Марш!» дети, стоящие в колонне первыми бегут к стенке взбираются по ней, звонят в колокольчик, спускаются вниз, затем возвращаются к своей колонне и встают в её конец. Преподаватель отмечает тех кто быстрее всех выполнит задание. Затем по сигналу бегут вторые стоящие в колонне. Следить за тем чтобы дети не пропускали реек, не спрыгивали. При проведении данной игры тренер-преподаватель осуществляет страховку детей.

### Подвижная игра «Охотники и зайцы»

**Цель:** учить детей прыгать на двух ногах с продвижением вперёд в рассыпную, действовать по сигналу. Закреплять умение бросать мяч стараясь попасть в зайцев. Развивать ловкость, глазомер.

**Ход игры:** выбирается охотник, остальные дети – зайцы. На одной стороне площадки отводится место для охотника, на другой дом зайцев. Охотник ходит по залу, делая вид что ищет следы зайцев, а затем возвращается к себе. Зайцы выпрыгивают на двух ногах или на право на левой поочерёдно в разных направлениях. По сигналу: «Охотник!» - зайцы убегают в дом, а охотник бросает в них мяч. Те, в кого он попал считаются подстреленными, и он забирает их в свой дом.

2 вариант. Охотников может быть 2-3, и у зайцев дома нет они просто увёртываются от мяча.



### **Подвижная игра «Хитрая лиса».**

Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага один от другого. В стороне, вне круга, обозначается дом лисы. По сигналу преподавателя дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим — хитрой лисой. Затем дети открывают глаза, хором три раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?» После третьего раза играющий, выбранный хитрой лисой, быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!» Все играющие разбегаются по площадке, а лиса их ловит (дотрагивается рукой). После того как лиса поймает и отведет к себе в дом 2—3 детей, преподаватель произносит: «В круг!» — и игра возобновляется. Если лиса долго не может никого поймать, то выбирают другого водящего.

### **Подвижная игра «Краски»**

**Цель:** учить детей бегать, стараясь, чтобы не догнали, прыгать на одной ноге, приземляясь на носок полусогнутую ногу. Развивать ловкость, быстроту движений, умение менять направление во время бега.

**Ход игры:** Участники игры выбирают хозяина и двух покупателей. Остальные игроки – краски. Каждая краска придумывает себе цвет и тихо называет его хозяину. Когда все краски выбрали себе цвет и назвали хозяину, он приглашает одного из покупателей. Покупатель стучит:

-Тук! Тук!	- За краской.
-Кто там?	-За какой?
-Покупатель.	-За голубой.
-Зачем пришёл?	

Если голубой краски нет, хозяин говорит: «Иди по голубой дорожке, найди голубые сапожки, поноси да назад принеси!» если покупатель угадал цвет краски, то краску забирает себе. Идёт второй покупатель, разговор с хозяином повторяется. И так они подходят по очереди и разбирают краски. Выигрывает покупатель который набрал больше краски. Хозяин может придумать задание сложнее задание, например: скачи на одной ножке по красной дорожке.

2 вариант.

Разговор повторяется, если покупатель угадал краску продавец говорит сколько стоит, и покупатель столько раз хлопает продавца по вытянутой ладони. С последним хлопком ребёнок, изображавший краску,убегает, а покупатель догоняет его и, поймав, отводит в условленное место.

### **Подвижная игра «Полёт в космос»**

**Описание:** играть в эту игру могут все дети, как в помещении, так и на улице. Все дети становятся врассыпную. Руки поднимают вверх, соединяя в центре пальчики, как бы изображая ракету.

**Преподаватель:** - Ракеты, приготовились. Дети присели. Начинаем обратный отчёт произносим вместе.

**Все:** - Пять, четыре, три, два, один, поехали! Дети летают, не наталкиваясь друг на друга.

**Преподаватель:** - Приехали. Дети присели.

### **Малоподвижная игра «Сделай фигуру»**

**Цель:** учить детей бегать врассыпную по залу, участку. Приучать менять движение по сигналу, развивать равновесие, умение сохранять неподвижную позу.

**Ход игры:** По сигналу тренера все дети разбегаются по залу. На следующий сигнал все играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Преподаватель отмечает тех чьи фигуры получились интереснее, наиболее удачными.

#### **2 вариант.**

Можно выбрать водящего, который будет определять, чья фигура интереснее сложнее, тех кто каждый раз придумывает новые фигуры.

### **Малоподвижная игра «Летает-не летает»**

**Цель:**развивать у детей умение слушать внимательно, закрепить навык построения в круг.

**Ход игры:** Дети стоят по кругу, в центре — преподаватель. Он называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, воспитатель поднимает вверх руки. Например, воспитатель говорит: Птица летает, мяч летает, самолет летает» и т. д. дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет.

### **Малоподвижная игра «Найди и промолчи».**

**Цель:** развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу.

Развивать качество внимательности

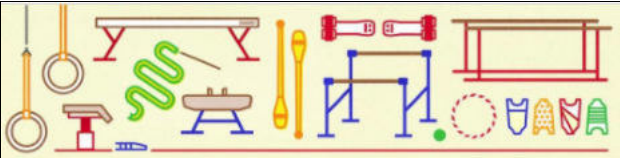
**Ход игры:** Преподаватель заранее прячет какой-либо предмет и предлагает его найти. Тот, кто увидел, подходит к воспитателю и тихонько говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, педагог отмечает тех, кто оказался самый внимательный. Ходьба в колонне по одному.

### **Малоподвижная игра «Стоп»**

**Цель.** Развивать быстроту реакции, умение быстро действовать по сигналу.

**Ход игры.** На расстоянии 10-16 шагов от границы площадки проводится линия (исходная), на которой близко друг от друга стоят играющие. На противоположном конце площадки очерчивается кружком (диаметром – 2-3 шага) место водящего. Повернувшись спиной к играющим, водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри, не зевай! Стоп!» при этих словах все играющие подвигаются по направлению к водящему. Как только водящий произнес слово «Стоп!», все останавливаются, водящий быстро оглядывается. Того, кто не успел вовремя остановиться после слова «Стоп!» и сделал добавочное движение, водящий возвращает на исходную линию. Затем он снова поворачивается спиной к играющим и говорит: «Быстро шагай...» и т.д. Все продолжают движение с того места, где их застал сигнал «Стоп!». Те, которые возвратились на исходную линию, начинают движение оттуда. Так продолжается до тех пор, пока кто-нибудь из играющих не подойдет близко к водящему и не встанет в кружок раньше, чем водящий скажет: «Стоп!». Тот, кому удалось это сделать, становится водящим. Игра возобновляется с новым водящим

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**  
**теоретической части программы**  
**Тест для проверки усвоения**



## ЗНАТОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ


тест в рамках промежуточной аттестации за первое полугодие 2020-2021 уч.года по предметной области 'Теория физической культуры и спорта'

\* Обязательно

Фамилия, имя ребенка \*


Мой ответ \_\_\_\_\_

Лёгкую атлетику называют «Королевой спорта», потому что она включает в себя много различных дисциплин, благодаря которым можно укрепить свой организм. Животные тоже обладают такими же физическими качествами. Какими качествами обладает медведь? \* 1 балл




- сила
- скорость
- прыгучесть

Какими качествами обладает кенгуру? \* 1 балл




- скорость
- прыгучесть
- сила

Какими качествами обладает леопард? \* 1 балл



- сила
- прыгучесть
- скорость

У линии основной спортсмены все стоят. Никто не шевельнется, пока не дали... \* 1 балл



- фальш
- старт

Как называется обувь в которой можно кататься на льду?\*

1 балл



Коньки



Лыжи



Валенки



Кроссовки

Как называются деревянные доски, присоединенные к ногам, на которых очень легко кататься по снегу?\*

1 балл



Коньки



Лыжи



Санки

Вид спорта в котором игроки забрасывают мяч в корзину?\*

1 балл



Волейбол



Баскетбол



Футбол

Как называется игра на льду с шайбой?\*

1 балл



Футбол



Хоккей



Волейбол

Мяч попал в ворота.\*

1 балл

Гол

Аут

Как называются утренние физические упражнения?\*

1 балл



Закаливание



Зарядка



Здоровый образ жизни

## Анкета-отзыв (для родителей)

Дата и время тренировочного занятия \_\_\_\_\_

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_

Отзывы, замечания и предложения по ведению занятия

---

---

---

---

Предложения и отзывы по работе ДЮСШ

---

---

---

---

Подпись (Ф.И.О. родителя – по желанию) \_\_\_\_\_

## АНКЕТА

*Уважаемые родители! Приглашаем Вас принять участие в анкетировании. Целью анкетирования является сбор информации, которая в дальнейшем будет использована для оптимизации учебного процесса. Просим Вас внимательно и искренне ответить на вопросы анкеты.*

Дата и время открытого занятия \_\_\_\_\_

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_

### **I. По какому принципу Вы выбрали данную организацию дополнительного образования?**

1. В данном учреждении есть желаемый вид спорта;
2. Организация находится достаточно близко к дому;
3. Работают опытные тренеры-преподаватели;
4. Удобный режим занятий;
5. другое \_\_\_\_\_

### **II. Чем Вы руководствовались при выборе тренера-преподавателя?**

1. Рекомендациями знакомых;
2. Высокой квалификацией тренера-преподавателя;
3. Результатами обучающихся;
4. Случайным выбором;
5. другое \_\_\_\_\_

### **III. Определите, пожалуйста, цель посещения Вашим ребёнком ДЮСШ [Вы можете отметить 2-3 цели]:**

1. поддержать и улучшить здоровье;
2. овладеть выбранным видом спорта;
3. улучшить телосложение и осанку;
4. иметь дополнительную возможность общения ребёнка со сверстниками;
5. развить силу, ловкость и другие физические качества;
6. достичь высоких спортивных показателей, участвовать в соревнованиях;
7. сформировать заинтересованность в здоровом образе жизни;
8. другое \_\_\_\_\_

**IV. Позволило ли данное открытое занятие полностью оценить Вашего ребёнка?**

1. Да;
2. не в полной мере;
3. нет [напишите почему] \_\_\_\_\_

**V. Какие изменения Вы отметили у своего ребёнка по завершении образовательной программы?**

1. Оздоровление ребёнка - стал меньше болеть простудными заболеваниями;
2. техничное выполнение основных спортивных элементов;
3. развитие таких качеств, как смелость, решительность, упорство, стрессоустойчивость;
4. развитие самостоятельности и само организованности;
5. повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом;
6. желание и умение добиваться лучших результатов, стремление к победе;
7. другое \_\_\_\_\_

**VI. Будете ли Вы рекомендовать ДЮСШ своим друзьям и знакомым?**

1. да;
2. нет.

**VII. Ваши предложения и замечания по усовершенствованию образовательного процесса: \_\_\_\_\_**

---

*Благодарим за сотрудничество!*

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП  
ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОГО, ИТОГОВОГО КОНТРОЛЯ**

Вид испытаний	Уровень	Результат			
		6 лет		7 лет	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики
<b>Общая физическая подготовка</b>					
Прыжок в длину с места, см	Низкий	80	90	90	100
	Средний	90	100	115	120
	Высокий	100	110	125	130
<b>Специальная физическая подготовка</b>					
Бег 30 м с высокого старта	Низкий	8,9	8,4	8,7	7,9
	Средний	8,3	7,2	7,9	7,7
	Высокий	7,7	7,6	7,3	7,0
Челночный бег 3x10	Низкий	10,8	10,3	10,6	10,2
	Средний	10,5	10,0	10,2	9,8
	Высокий	10,3	9,8	10,0	9,6
Бросок правой рукой на дальность, м (снаряд 150-200 гр) бросок левой рукой, на дальность, м (снаряд 150-200 гр)		Повышение результата к концу учебного года			

**СЛОБОДО-ТУРИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЛОБОДО-ТУРИНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ  
промежуточной аттестации**

**по предметной области «Общая физическая подготовка»**

**второе полугодие 2020-2021 уч.года**

**ОТДЕЛЕНИЕ:** \_\_\_\_\_ **ГРУППА:** \_\_\_\_\_

п/п	Ф.И.О.	Год рож.	Упражнения				ОФ П		Итоговый результат (средний балл)
			результат		балл		результат	балл	
			результат	балл	результат	балл			
1									
2									
3									
....									

Председатель комиссии \_\_\_\_\_ / Кругикова С.В./  
 Члены комиссии \_\_\_\_\_ /Вохмянин В.В. /  
 \_\_\_\_\_ /Захаров Г.А./  
 Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ /Спицына Ю.Е./

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021г.



**СЛОБОДО-ТУРИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЛОБОДО-ТУРИНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

**СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ  
промежуточной аттестации  
по предметной области «Вид спорта»  
второе полугодие 2020-2021уч.года**

**ОТДЕЛЕНИЕ:** \_\_\_\_\_ **ГРУППА:** \_\_\_\_\_

п/п	Ф.И.О.	Год рож.	Упражнения						Итоговый результат (средний балл)
			С Ф П,		Т П П		балл	балл	
			результат	балл	результат	балл			
1			результат	балл	результат	балл	результат	балл	
2									
3									
....									

Председатель комиссии \_\_\_\_\_ / Крутикова С.В. / « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021г.

Члены комиссии \_\_\_\_\_ /Вохмянин В.В. /

\_\_\_\_\_ /Захаров Г.А./

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ /Спицына Ю.Е./

**СЛОБОДО-ТУРИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЛОБОДО-ТУРИНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»  
СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ**

**по предметной области «Теория физической культуры и спорта»**

**второе полугодие 2020-2021 уч. году**

**ОТДЕЛЕНИЕ:** \_\_\_\_\_ **ГРУППА:** \_\_\_\_\_

№ п/ п	Ф.И.О.	Год рожд.	Номера вопросов																	Итоговый результат (сумма очков)	Отметка Зачет/незачет		
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17			18	19
1	Xxxxxxxxxxxxxxxx	xxxxx	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	16(80%)	зачет
2																							
3																							
4																							
5																							
6																							
....																							

Председатель комиссии \_\_\_\_\_ / Крутикова С.В./  
 Члены комиссии \_\_\_\_\_ /Вохмянин В.В. /  
 \_\_\_\_\_ /Захаров Г.А./  
 Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ /Спицына Ю.Е./

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021г.

**СЛОБОДО-ТУРИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЛОБОДО-ТУРИНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

**ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ  
промежуточной и итоговой аттестации обучающихся 2020-2021 учебного года**

**ОТДЕЛЕНИЕ:** \_\_\_\_\_ **ГРУППА:** \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф.И.О.	Год рож.	Нормативные требования			Выполнение требований		Промежуточная, итоговая аттестация		Итоговый результат
			Объем выполненной тренировочной работы в %	Показатели соревновательной деятельности (% отношение участия в соревнованиях к плану по программе)	Выполнение разрядных требований	Выполнение зачетных требований	Выполнен контрольный норматив в по ОФП, СФП, ТТ. (уровень)	Тест по предметной области «Теория физической культуры и спорта (зачет/незачет)		
1	Xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx	xxxxx	74%	50%	-	зачет	низкий	зачет		
2										
3										

Директор: \_\_\_\_\_ / С.Г.Захарова/

Зам.директора по УСР: \_\_\_\_\_ /С.В.Крутикова/

### Аннотация

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Маленькие спортсмены»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Маленькие спортсмены» по виду спорта «Легкая атлетика» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Цель программы:** формирование интереса и потребности детей к занятиям физической культурой и спортом; гармоническое физическое развитие детей по средством занятий лёгкой атлетикой.

Программа модифицированная.

Раработана для детей старшего дошкольного возраста – 5 - 7,5 лет. При её реализации учитываются возрастные особенности детей, а также объективные закономерности развития, формировании систем организма, двигательных и других функции.

В детское объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности.

Зачисление на обучение осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена. Количество занимающихся – 13-20 человек.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность учебно-тренировочного занятия - 40 минут. Объём программы 72 часа. Срок освоения программы: 1 год.

Программа ознакомительного (стартового) уровня. Доступна для каждого обучающегося и не требует наличия развитых физических способностей. Предполагает использование таких форм организации материала, которые позволяют заинтересовать ребенка учебным процессом, формируют его базовое доверие к тренеру-преподавателю и обучающимся группы, обеспечивают активность ребенка в процессе физической деятельности в рамках образовательного процесса.

Данная программа может являться первой ступенью к изучению вида спорта «Легкая атлетика», по окончании обучения ребята могут совершенствовать и углублять полученные знания и умения по виду спорта «Легкая атлетика» выбрав дополнительную образовательную общеразвивающую программу по виду спорта «Легкая атлетика» базового уровня, которая реализуется в ДЮСШ.

Лист технической экспертизы(на наличие всех элементов программы)

Название программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Маленькие спортсмены».		
№	Структурные элементы программы	наличие
1	<b>Титульный лист:</b>	
	-гриф принятия	
	-гриф утверждения	
	-наименование ОО	
	-возраст учащихся (от 5-ти лет)	
	- срок реализации	
	-ФИО и должность разработчика	
2	<b>Пояснительная записка:</b>	
2.1	Определена направленность	
2.2	Актуальность общеразвивающей программы	
	перечислены нормативные правовые акты и государственные программные документы	
	раскрыто соответствие программы региональным (территориальным) социально-экономическим и социокультурным потребностям и проблемам	
	раскрыто соответствие программы потребностям и проблемам детей и их родителей или законных представителей	
2.3.	Адресат	
	возраст и категория учащихся	
	индивидуальные особенности учащихся (в соответствии с профилем программы:)	
2.5	Режим занятий	
2.6	Число детей, одновременно находящихся в группе (от 7 до 30-ти человек)	
2.7.	Общий объем ОП (от 16 часов до 864 часов)	
2.8.	продолжительность части образовательной программы (года обучения, модуля) по учебному плану в часах (от 16 до 216 часов)	
2.9.	Срок реализации	
3	<b>Цель программы</b>	
4	<b>Задачи программы</b>	
	обучающие	
	развивающие	
	воспитательные	
5.	<b>Содержание программы.</b>	
5.1	учебный план,	
5.	содержание учебного плана	
6	<b>Планируемые результаты освоения программы</b>	
	предметные результаты	
	метапредметные результаты	
	личностные результаты	
7	<b>Условия реализации программы</b>	
7.1	материально-техническое обеспечение программы	
7.2	кадровое обеспечение	
7.3	методические материалы	
8	<b>Формы аттестации/контроля и оценочные материалы</b>	
9	<b>Список литературы</b>	
	для педагога	
	для учащихся	

Подпись \_\_\_\_\_ /ФИО эксперта: \_\_\_\_\_