Муниципальное бюджетное учреждение Шалинского муниципального округа Спортивная школа

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета
МБУДО ШМО СШ
Протокол № 2
от 28 августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО ШМО СШ
_____ С.С. Волков
Приказ № 223-О
от «09» сентября 2026 г.

Дополнительная общеразвивающая программа общефизической подготовки с направлением «Легкая атлетика» для обучающихся с 5 до 7 лет

срок реализации программы 2 года

Программу составил:
Заместитель директора по УСР
Коллякова Е.А.

пгт. Шаля 2026

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 6
III. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 6
IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 8
V. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ 23
VI. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 23
VII. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 25
VIII. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИРЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ 26
IX. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ 28

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Общая физическая подготовка (далее - Программа) предназначена для обучения основам физической подготовки, направлена на всестороннее развитие личности, широкое овладение физической культурой с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; приобретение инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2018-2025гг., утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р; - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Федеральный проект «Все лучшее детям», который реализуется с 1 января 2025 года в составе нового национального проекта «Молодежь и дети»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 11 октября 2023 г. № 1678 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02 июня 2026 г. № 19 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил СП 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";

- Закон от 15 июля 2013 года № 78-ОЗ «Об образовании в Свердловской области»;

- Нормативно-правовые документы учреждения:

- Устав МБУДО ШМО СШ;

- Правила внутреннего трудового распорядка;

- Правила внутреннего распоряжения обучающихся.

Главной ценностью для человека является его здоровье. Дошкольный возраст в развитии ребенка – это период, когда закладывается фундамент его здоровья, физического развития и культуры движений. От того, как организованно воспитание и обучение ребенка, какие условия созданы для его взросления, для развития его физических и духовных сил, зависит развитие и здоровье в последующие годы жизни.

Направленность Программы - физкультурно-спортивная.

Образование осуществляется на русском языке.

В последнее время интерес к физическому воспитанию детей младшего возраста заметно возрос. Внимание к первым годам жизни ребенка объясняется желанием не упустить самое благоприятное время для умственного и физического развития личности.

Оздоровительная физическая культура становится одним из основных факторов здорового образа жизни. Опыт и исследования убеждают в том, что занятия любыми физическими упражнениями ведут к снижению риска заболеваний.

В программе охвачена наиболее уязвимая категория детей – категория дошкольников, которая до сих пор остается в стороне от спортивных секций.

Педагогическая целесообразность программы. Малый объем двигательной активности ребенка ведѐт к нарушениям осанки, сердечнососудистой системы и к избыточному весу. Все это подтверждает необходимость систематических занятий и, конечно, целенаправленных под руководством тренеров-преподавателей.

При подборе физических упражнений необходимо учитывать возрастные особенности детей конкретной возрастной группы. Надо помнить, что усложнение работы с детьми 5-7 лет идет не только за счет увеличения объема упражнений и нормативов, но и за счет усложнения самого материала, увеличения требований к качеству выполнения движений.

Разнообразие движений, их всестороння направленность, выразительность, музыкальность способствуют гармоничному развитию

двигательной активности детей. А сюжеты занятий превращают их в интересные, увлекательные и познавательные игры.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который понравится, так как в занятиях ОФП дети учатся не только быстроте, выносливости, гибкости и развитию силовых способностей, но и навыкам, необходимым при занятиях различным вида спорта. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни, составлена с учетом возрастных особенностей дошкольников.

Цель программы: увеличение двигательной активности детей дошкольного возраста, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой, к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

- укреплять здоровье, способствовать обеспечению умственной и физической работоспособности детей;
- развивать основные физические качества (сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость);
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, обучать новым видам движений, основанным на приобретенных знаниях, мотивировать к выполнению физических упражнений;
- формировать гигиенические навыки, приемы закаливания;
- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата (негативных изменений позвоночного столба, свода стопы и других);
- воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, навыки культурного и физически компетентного общественного поведения;
- формировать привычки заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыки организации самостоятельной двигательной активности;
- совершенствовать спортивные навыки у наиболее способных и подготовленных детей.

Учебно-тренировочные занятия по программе проходят на базе муниципальных дошкольных образовательных учреждений Шалинского муниципального округа.

Ожидаемые результаты программы:

- оздоровление и физическое развитие детей;
- ориентирование детей на выбор одного из видов спорта культивируемых в Спортивной школе.

Оценка результативности:

- анализ медицинских осмотров детей;
- анализ выполнения тестовых заданий в начале и конце года;
- беседы с родителями.

Срок реализации программы - 2 года.

Режим занятий – 2 часа в неделю, 76 часов в год.

В соответствии с возрастными особенностями детей продолжительность занятий варьируется: 5-6 лет – занятия по 25 минут, 6-7 лет – занятия по 30 минут.

Формы занятий

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям.

Наполняемость групп – до 20 человек.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план рассчитан на 38 недель учебно-тренировочных занятий для спортивно-оздоровительных групп.

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов		Формы промежуточной аттестации
		СОГ-1	СОГ-2	
1	Общефизическая подготовка	40	40	Тестирование
2	Теоретическая подготовка	4	4	Беседа
3	Специальная физическая подготовка	28	28	Тестирование
4	Выполнение контрольных нормативов	4	4	Тестирование
5	Всего часов	76	76	

III. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Примерный годовой тематический план учебно-тренировочных занятий для спортивно-оздоровительного этапа по ОФП

№ п/п	Содержание программного материала	Количество часов в неделю
I.	Теоретическая подготовка	
I.1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о значении оздоровительной физической культуры, занятия которой ведут к здоровому образу жизни, убеждению в том, что занятия любыми физическими упражнениями снижают риск заболеваний	0,5
I.2	Правила поведения и техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях	0,5
I.4	Личная гигиена спортсмена. Значение и способы закаливания	1
I.6	Основные физические качества – сила, быстрота, ловкость, гибкость,	1

	выносливость – как главные факторы при занятиях ОФП	
1.7	Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений, основанных на приобретенных знаниях – одна из главных мотиваций к выполнению физических упражнений	1
	Итого часов:	4
2.	Практическая подготовка	
2.1	Общеразвивающие упражнения, способствующие укреплению отдельных групп мышц:	
	Общеразвивающие упражнения для мышц плечевого пояса	6
	Общеразвивающие упражнения для мышц ног	9
	Общеразвивающие упражнения для мышц туловища	9
	Построения и перестроения	6
	Подвижные игры	8
	Игры с бегом	8
	Игры с лазаньем	6
	Попеременный и повторный бег	6
	Игры с метанием и ловлей мяча	4
	Акробатические и гимнастические упражнения	4
	Участие в соревнованиях	2
	Итого часов:	68
3.	Контрольные нормативы и соревнования	
3.1	Прием контрольных нормативов	4
	Итого часов:	4
	Всего за год:	76

Условия комплектования по годам обучения

Возраст обучающихся в группах спортивно-оздоровительного этапа устанавливается в диапазоне 5 – 7 лет.

Спортивно-оздоровительный этап	Возраст обучающихся	Уровень спортивной квалификации обучающихся по окончании учебного года	Количество обучающихся в учебной группе	Количество тренировочных дней в неделю	Общее количество учебных часов в году
Весь этап обучения	5-7 лет	-	10 - 20	2	76

IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Упражнения, способствующие укреплению отдельных групп мышц (общеразвивающие)

Правильная, красивая осанка – один из показателей здоровья, нормальное развитие скелета, гармонично развитая мышечная система и умение правильно держаться в покое и движении. Подбор упражнений, способствующих формированию осанки, требует от тренера большого внимания, знания, хотя бы схематично, расположения крупных мышечных групп.

Цель каждого упражнения должна быть ясна тренеру-преподавателю, иначе результат воздействия упражнения может быть и отрицательным. Установлено, что в большинстве случаев недостатки осанки дошкольников - это результат слабости мышц туловища, неумение удерживать туловище в правильном положении.

Общее укрепление мышц, и в первую очередь мышц туловища, костно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем влияет на формирование осанки.

Вместе с тем нужно помнить, что общеразвивающие упражнения направлены не только на формирование осанки. Они используются в занятиях и как подготовительные при обучении детей основным движениям. Это обязывает тренера-преподавателя особенно тщательно подходить к каждому упражнению. Детям при выполнении упражнений необходимо предъявлять требования точности, четкости и некоторого напряжения в движении. Например, в положении руки за голову нужно требовать хорошего отведения назад локтей, лопатки должны быть максимально приближены к позвоночнику, голова слегка приподнята. Это исходное положение при выполнении ряда упражнений для мышц плечевого пояса, ног и туловища.

Упражнения, способствующие укреплению отдельных групп мышц, делятся на три типа: для мышц плечевого пояса, для мышц ног и мышц туловища.

Упражнения для мышц плечевого пояса

1.Поднимаясь на носки из положения стоя, пятки вместе, носки врозь, руки опущены, поднимаясь одновременно руки вперед и вверх. При выполнении этого упражнения следить, чтобы руки были прямые, кисти несколько шире плеч; при поднимании рук вверх голову приподнять (но не закидывать назад), посмотреть вверх.

2. Разводить руки в стороны с поворотом (вправо, влево) из положения руки за голову, стоя и сидя.

При исходном положении стоя ноги ставятся на ширину плеч; при положении руки за голову – руки сгибаются так, чтобы кисти с обращенными

вперед ладонями были продолжением предплечий и касались затылка (но не шеи), локти отводятся, голова слегка приподнята, взгляд направлен вперед. Из этого исходного положения можно разводить руки в стороны ладонями вниз и ладонями вверх. Руки должны быть прямыми, на уровне плеч и слегка отведены назад, лопатки максимально сближены. Сначала это упражнение дается без поворота туловища. Проведение затем упражнения с поворотом способствует укреплению мышц туловища, особенно боковых.

3. Поднимать и опускать плечи.

При выполнении этого упражнения следить, чтобы дети не опускали головы, не сдвигали плечи вперед, не сутулились, а делали движения плечами точно вверх и вниз.

4. Обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи. Следить, чтобы в момент разведения руки хорошо разгибались в локтях, были на уровне плеч и максимально отводились назад.

5. Энергично разгибать вперед согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения перед грудью. Требования к выполнению те же, что и в предыдущих упражнениях.

6. Делать прямыми руками круговые движения вперед и назад попеременно и вместе. Выполнять упражнение, сохраняя правильную осанку, не делать при этом лишних движений туловищем: поворотов, наклонов назад и вперед.

7. Передавать мяч друг другу над головой вперед и назад можно из исходного положения стоя или сидя верхом на скамейке (бревне); передавая мяч, спину держать прямо, не прогибаться; руки можно сгибать.

Упражнения для мышц ног

1. Приседать, поднимая руки вперед, вверх без предметов и с предметами. Эти упражнения проводятся из исходного положения пятки вместе, носки врозь. Нужно следить, чтобы пятки не расходились, колени разводились в стороны, туловище опускалось по вертикали, без наклонов вперед.

2. Приседать, касаясь спиной и затылком стены. Упражнение рекомендуется, если предыдущее упражнение ребенку не удается. Данное исходное положение помогает ребенку ощутить правильную осанку. После нескольких повторений упражнения надо отойти от стены и выполнить его так, как будто касаешься стены.

3. Взмахивать прямой ногой вперед, делать под ногой хлопок. Сохранять правильную осанку, не наклоняться вперед, стараться как можно выше взмахивать ногой, оттягивая носок.

4. Поднимать поочередно согнутые в коленях ноги, перекладывать под ними предметы (мячик) из одной руки в другую. Упражнение выполняется так же, как и предыдущее.

5. Перешагивать вперед-назад через короткую веревку (обруч), находящуюся в руках. В этом упражнении при перешагивании неизбежен наклон туловища вперед; нужно обращать внимание, чтобы после каждого перешагивания дети хорошо выпрямлялись, а не оставались в согнутом положении.

6. Захватывать, сидя на полу, пальцами ног предмет, подтягивать ноги к себе, затем выпрямлять их, перекладывать предмет пальцами ног вправо и влево. Выполняя это упражнение, дети сидят, опираясь об пол кистями рук сзади себя. Следить, чтобы дети сидели с прямой спиной, не сутулились, не втягивали голову в плечи.

7. Ходить по палке боковым приставным шагом, прямо-переменным шагом. Исходные положения для рук в этих упражнениях надо разнообразить: руки внизу, в стороны, на поясе, за голову. Во время ходьбы необходимо сохранять правильную осанку.

Большое значение для осанки и для развития движений имеет формирование стопы, предупреждение плоскостопия. Плоская стопа может вызвать изменение не только в скелете стопы и ноги, но может нарушить всю совокупность скелетной структуры и всю работу организма. Ребенок, страдающий плоскостопием, подвержен быстрому утомлению во время ходьбы и стояния. При дальнейшем развитии плоскостопия появляются боли, которые еще больше затрудняют ходьбу. Предупредить плоскостопие можно путем подбора соответствующих упражнений. Целью упражнений должно быть развитие и укрепление мышц пальцев, самой стопы и голени. Упражнения проводятся обязательно босиком и желательно несколько раз в день (утром — во время утренней гимнастики, днем — после дневного сна, вечером — перед отходом ко сну).

Несколько упражнений, способствующих формированию стопы и предупреждающих плоскостопие:

1. И. п.: стоя, ступни ног параллельны, приподнимание на носки.

2. И. п.: то же. Приподнимать и опускать внутренний свод стопы.

3. Ходьба «мишкой» (на наружном крае стопы).

4. Вращение стопы. И. п.: сидя на стуле, нога закинута на колено другой ноги, стоящей на полу. Выполнять круговые движения в голеностопном суставе: производить вращение стопой от наружного края стопы к внутреннему.

5. И. п.: то же. Сгибать и разгибать пальцы ног, раздвигать и сдвигать их.

6. И. п.: сидя на полу, опираясь руками сзади об пол. Захватывать пальцами ног разные мелкие предметы: палочки, карандаши, шарики, веревку и приподнимать их.

7. Рисование ногами. И. п.: то же. Карандаш (мел, палочку) захватить всеми пальцами ноги, повернуть стопу наружным краем книзу и рисовать на полу (песке) прямые линии, кружочки и т. п.

8. «Надень носки». И. п.: то же. Захватив носок пальцами ноги, натягивать его на другую ногу; другая нога «старается влезть» в носок.

9. И. п.: то же. Собрать стопами в кучу веревку, растянутую на полу перед ребенком (длина веревки 2—2,5 м).

10. То же упражнение, но веревку собирать пальцами ног.

11. И. п.: то же, но дети сидят парами один против другого. Перекатывать друг другу мяч, отталкивая его ногами (стопами).

12. И. п.: то же, но дети сидят по кругу. Передавать мяч по кругу ногами (стопы как бы обхватывают мяч).

13. И. п.: то же, но передавать по кругу мешочек с песком (одной стопой придерживать мешочек снизу, другой — сверху).

14. И. п.: сидя на полу, опираясь руками сзади об пол, ноги согнуты в коленях, под стопы положена гимнастическая палка. Катать стопами палку вперед и назад.

Для формирования стопы полезна ходьба босиком по песку, траве, но ни в коем случае не по асфальту или утрамбованному грунту.

Упражнения для мышц туловища.

Эти виды упражнений можно разделить на упражнения, укрепляющие боковые мышцы туловища, мышцы спины и мышцы брюшного пресса. Хотя ни в одном упражнении та или иная группа мышц не работает совершенно изолированно (например, при упражнениях для укрепления мышц спины в какой-то степени работает мышцы брюшного пресса, и наоборот), тренер-преподаватель должен подбирать упражнения, преимущественно влияющие на ту группу мышц, которую нужно укрепить у детей.

Упражнение для укрепления боковых мышц туловища надо проводить с целью предупреждения сколиозов (боковых искривлений позвоночника). Основой таких упражнений являются повороты и наклоны туловища влево и вправо. Лучше всего эти упражнения делать из исходного положения сидя на полу со скрещенными ногами — по-турецки, верхом на гимнастической скамейке, бревне, стуле. В таком положении таз неподвижен (зафиксирован) и движение происходит только в позвоночнике.

Для укрепления преимущественно мышц спины включаются упражнения, связанные с наклоном туловища вперед - вниз, с последующим полным

выпрямлением. Эти упражнения рекомендуется проводить из исходного положения стоя, ноги врозь, на ширине плеч или сидя на полу, ноги врозь. Исходное положение - лежа лицом вниз хотя и является эффективным для проведения упражнений, укрепляющих мышцы-разгибатели спины, но применять его надо осторожно, так как сдавливается грудная клетка под тяжестью собственного веса и тем затрудняется работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем. При выполнении таких упражнений ребенок должен приподнимать от пола только голову и плечи.

Упражнения «рыбка», «лодочка», когда в положении лежа лицом вниз приподнимаются одновременно ноги и верхняя часть туловища, увеличивают изгиб позвоночника в поясничной части вперед (лордоз) и могут проводиться только по назначению врача с отдельными детьми при наличии у них плоской спины, но это уже относится к области корригирующей гимнастики.

Для укрепления мышц брюшного пресса надо чаще применять исходное положение лежа на спине. Такое положение наиболее оптимально: площадь опоры при этом большая и не затрачивается лишняя энергия на сохранение равновесия, а мышцы брюшного пресса работают почти изолированно. Кроме того, положение лежа на спине разгружает позвоночник от собственной тяжести, выравнивает кривизны позвоночника и дает ребенку ощущение правильной осанки. Из этого исходного положения дается подтягивание туловища к ногам (сесть, лечь) или ног к туловищу (согнуть ноги, выпрямить ноги).

Тренер-преподаватель должен так подбирать упражнения, чтобы на одном занятии при их выполнении вовлекались по возможности все крупные мышцы туловища ребенка.

1. Принимать основную стойку. При основной стойке ребенок прямо, но ненапряженно, голова слегка приподнята, взгляд направлен вперед, плечи развернуты (слегка отведены назад), руки опущены вдоль туловища, ноги прямые, пятки вместе, носки врозь.

2. Поворачивать корпус вправо и влево. Это упражнение можно выполнять из исходного положения сидя или стоя, ноги врозь на ширине плеч. Руки могут быть на поясе, в стороны, за головой.

3. Наклоняться как можно ниже вперед с палкой за плечами, держа ее под мышками (ноги прямые, смотреть вперед). Упражнение можно выполнять из исходного положения стоя, сидя на полу, ноги врозь, сидя на стуле, верхом на гимнастической скамейке или бревне.

4. Наклониться, положить предмет с правой (левой) стороны на пол и поднять его.

И. п.: сидя на полу, ноги врозь или верхом на гимнастической скамейке, в руках по флажку (мешочку с песком, кубику). Наклониться влево (вправо), положить предмет на пол подальше от себя, выпрямиться; то же выполнить в другую сторону; затем в том же порядке поднять предметы. Следить, чтобы наклон выполнялся точно в сторону, без поворота.

Это же упражнение можно выполнять из исходного положения стоя, ноги врозь на ширине плеч, но тогда нужно предварительно повернуться влево (вправо), затем, наклонясь, положить предмет правой (левой) рукой у левой (правой) стопы; вернуться в исходное положение. То же выполнить в другую сторону.

5. Наклоняться в стороны с палкой за плечами или держа руки на поясе (стоя и сидя). Следить, чтобы упражнение выполнялось точно в сторону, смотреть прямо перед собой. При исходном положении стоя не сгибать ноги, не отрывать ногу, противоположную наклону, от пола.

6. Сидя на полу, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги, переносить одновременно обе ноги через палку (веревку). Следить, чтобы дети, приняв исходное положение, не сутулились, не втягивали голову в плечи, сохраняли правильную осанку на всем протяжении выполнения упражнения.

7. Сидя на полу, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (помогать себе руками). Обратить внимание, чтобы дети наклонялись ниже, не поднимали колен, после каждого наклона хорошо выпрямлялись.

8. Стоя на коленях, садиться и вставать, не помогая себе руками. Требования к выполнению те же, что и в предыдущем упражнении.

9. На четвереньках переступать руками вправо и влево, приподнимать поочередно прямые ноги. Переступать руками, стараясь как можно ближе «дойти» руками до пальцев ноги.

10. Лежа на спине, поднимать одновременно вытянутые ноги; садиться и снова ложиться. Поднимая ноги, оттягивать носки; садиться и ложиться с прямой спиной.

11. Лежа на животе, приподнимать голову и плечи, отводить руки назад, прогибаться. Прогибаться в грудной, а не поясничной части позвоночника.

При выполнении общеразвивающих упражнений тренер-преподаватель должен обращать внимание на правильное сочетание дыхания с движением, напоминать детям, чтобы они не задерживали дыхание. С этой целью в момент, соответствующий выдоху, рекомендуется произносить короткие слова или звуки: «ух», «вниз», «шшш». Это удлиняет выдох, благодаря чему последующий вдох становится более полным и глубоким.

ПОСТРОЕНИЯ И ПЕРЕСТРОЕНИЯ

Этот вид упражнений с детьми дошкольного возраста не должен быть самоцелью (упражнения ради упражнения). Основная задача — научить детей быстро, организованно, самостоятельно строиться на физкультурное занятие, утреннюю гимнастику, игру. Тренер-преподаватель должен научить детей строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу; равняться в колонне, круге, шеренге; перестраиваться из одного круга в несколько, из одной колонны в несколько на ходу; делать повороты (направо и налево). Хотя некоторые построения (в колонну по одному, парами) детям уже знакомы, в начале года их надо повторить, так как в дальнейшем эти упражнения они должны выполнять самостоятельно, быстро по слову тренера-преподавателя.

Построение в колонну по одному. Надо научить детей строиться друг за другом на расстоянии одного шага (или вытянутой руки) На первом, занятии вдоль длинной стены комнаты кладут предметы (кубики, мешочки) на равном расстоянии (40—45 см) один от другого. Тренер-преподаватель выбирает самого высокого ребенка и ставит его у первого предмета, затем называет второго, третьего и т д. Когда дети построены по росту, тренер-преподаватель предлагает запомнить, кто за кем стоит. Затем, по сигналу, команда «Разойтись!», «Разбежаться!» дети ходят (бегают) врассыпную. На следующий сигнал строятся в колонну на свои места. В дальнейшем при построении предлагается обратить внимание на расстояние между предметами, по команде «Разойтись!» взять мешочек и ходить врассыпную, а на сигнал «Постройтесь!» построиться в колонну по одному, измеряя на глаз расстояние между собой и стоящим впереди товарищем.

Для закрепления навыка построения в колонну по одному можно проводить различные игры (раздел «Подвижные игры»).

Построение в шеренгу. Построив детей по росту в колонну по одному, тренер-преподаватель предлагает повернуться лицом к нему и говорит, что такое построение, когда они стоят рядом (боком друг к другу), называется *шеренгой*. Чтобы научиться строиться в шеренгу, надо запомнить, кто стоит рядом (кто — слева, кто — справа). Затем тренер проводит линию или кладет шнур и предлагает детям построиться в шеренгу за линией (шнуром) так, чтобы носки касались линии (шнура). Он обращает внимание на то, что носки при построении в шеренгу должны быть на одной линии; даже если не будет шнура или линии, надо равняться по носкам. Расстояние — интервал между стоящими рядом детьми должно быть равно ширине ладони. Тренер-преподаватель не дает термин «интервал», но, чтобы они соблюдали его, можно предложить им повернуть руки ладонями вперед («показать ладони») и подвинуться немного вправо, если рука не касается руки соседа справа, или подвинуться влево, если

рука соседа справа мешает. Первый в шеренге всегда стоит на месте, размыкаться надо только влево.

В дальнейшем (после 2—3 раз) при построении в шеренгу тренер-преподаватель дает указание отдельным детям: «Встаньте немного плотнее друг к другу», «Встаньте немного свободнее».

Построение парами. Можно проводить из шеренги или колонны по одному. Дети строятся в шеренгу, и тренер-преподаватель говорит: «Мы будем учиться строиться парами. Первый в шеренге будет «дерево», второй — «куст», третий — «дерево», и так через одного». Он помогает при расчете, подходит к первому, который произносит: «Дерево», затем подходит ко второму, который говорит: «Куст», третий в шеренге говорит: «Дерево» и т. д. Если ребенок ошибается, тренер-преподаватель поправляет его. Затем говорит: «Поднимите руки вверх те, кто говорил «дерево», покажите, какие высокие деревья, а те, кто говорил «куст», присядьте и покажите, какие низкие «кусты». После этого тренер предлагает «кустам» шагнуть вперед, а затем вправо и встать перед «деревом». Затем все дети поворачиваются направо и выравниваются в парах.

Перестраиваться в пары можно и из колонны по одному. В этом случае дети, стоя в колонне и предварительно рассчитавшись на «деревья» и «кусты», по очереди пристраиваются справа или слева к впереди стоящему ребенку, например «куст» подходит к «дереву». Затем по сигналу «В пары!» выполняют построение одновременно.

Построение в круг. Обучая построению в круг, надо обращать внимание, чтобы круг был ровным. Сначала дети учатся строиться вокруг предмета (флажка, кубика). Взявшись за руки, они выравнивают круг, а затем опускают руки. При этом тренер предлагает посмотреть, кому нужно подвинуться вперед, кому назад, чтобы круг был ровным. В дальнейшем дети выравнивают круг без напоминаний.

Если дети стоят в колонне по одному, то для построения круга тренер-преподаватель предлагает идти так, чтобы первый догнал последнего, тогда все останавливаются, поворачиваются лицом к центру и выравнивают круг.

Для построения круга из шеренги дети берутся за руки, первый и последний в шеренге подходят друг к другу, берутся за руки, и все выравнивают круг.

Построение из одного круга в несколько. Построение в два круга: дети строятся парами, затем поворачиваются спиной друг к другу, образуя две шеренги, берутся в шеренгах за руки, первый и последний в каждой шеренге подходят друг к другу, берутся за руки и образуют круг.

Построение в четыре круга проводится таким же способом, но после того, как дети построились в пары, тренер-преподаватель делит колонну пополам:

первые 6—7 пар делают несколько шагов вперед, останавливаются; все дети образуют четыре шеренги, из которых перестраиваются в круги.

Перестроения из одной колонны в несколько колонн. Прежде всего, для освоения перестроения надо дать детям зрительные ориентиры: у одной из коротких стен комнаты ставится 3— 4 флажка разного цвета (по количеству предполагаемых звеньев) на расстоянии вытянутых в стороны рук детей. Тренер-преподаватель делит группу, стоящую в колонне по одному, на 3 звена и раздает флажки — для каждого звена свой цвет (зеленый, желтый, голубой).

По команде тренера-преподавателя: «Первое звено — к своему флажку!» все звено выходит за ведущим к флажку своего цвета. Так же выходят и строятся второе и третье звенья.

Позднее дети должны перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу. Они идут в колонне по одному до тех пор вдоль стен, пока не будет дана команда: «По звеньям — к своим флажкам!». Тогда ведущие должны одновременно вести все звенья к флажкам соответствующего цвета.

В дальнейшем предметы (флажки) для ориентира не ставятся. Тренер-преподаватель только дает указание, где должны строиться звенья (лицом к окнам, лицом к гимнастической стенке). Звеньевых надо чаще менять, чтобы каждый ребенок научился быть ведущим. Ведущие должны соблюдать интервалы между колоннами, но после остановки можно проверить расстояние, подняв руки в стороны.

К шестилетнему возрасту дети должны уже определять на глаз расстояние между собой и идущим впереди, но после остановки нужно проверять расстояние, вытянув руки вперед. Нельзя предлагать детям идти с вытянутыми руками вперед и стоять так до тех пор, пока не построится вся группа.

Повороты направо и налево. Дети к школе должны знать расположение левой и правой стороны и поворачиваться без ориентиров («налево—к окну» и т. п.). Но вначале тренер-преподаватель предлагает детям, стоящим в колонне по одному, поднять левую (правую) руку в сторону и говорит, что повернуться налево (направо) это значит повернуться лицом в ту сторону, куда показывает левая (правая) рука. Дети опускают руку и поворачиваются в указанную сторону перестиланием.

Дети переступая, поворачиваются на левой (правой) ноге, а затем присоединяют к ней правую (левую) Сначала поворот производится без подсчета, затем сопровождается подсчетом «раз-два». Позднее дети выполняют повороты, не поднимая предварительно рук.

Самый быстрый и удобный поворот для старших дошкольников — прыжком. Он выполняется на один счет. Исходное положение то же что при

повороте переступанием Тренер показывает и объясняет, что по его команде «Налево (направо) прыжком - раз!» дети должны, подпрыгнув, повернуться в указанную сторону.

В дальнейшем упражнения в поворотах можно использовать в занятиях, на утренней гимнастике — как упражнения на концентрацию внимания и быстроту реакции на сигнал. Тренер-преподаватель при этом предупреждает детей, что будет давать команды на повороты в разные стороны разными способами — вразбивку, например, налево прыжком, направо переступанием, направо прыжком. Дети должны внимательно слушать и точно и быстро выполнять задание.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Тренеру-преподавателю необходимо продумать объяснение игры: оно должно быть кратким, ясным, эмоциональным; при объяснении содержания игры избегать ненужных деталей, выделять правила (в некоторых случаях можно предложить кому-либо повторить правила). Затем тренер-преподаватель распределяет роли и указывает расположение играющих. Распределение ролей и расстановку лучше проводить после объяснения игры, так как, когда дети находятся на одном месте, они более внимательны к объяснению воспитателя, это удобно и для поддержания дисциплины. При проведении знакомой игры нет необходимости каждый раз повторять ее содержание, но правила игры обязательно повторяет или тренер-преподаватель, или дежурный, или ребенок по указанию тренера-преподавателя. Желательно, чтобы повторил правила ребенок, часто нарушающий их.

Во время игры тренер-преподаватель не должен оставаться пассивным наблюдателем. Проводить игры надо так, чтобы дети учились играть, находя удовлетворение в выполнении все более усложняющихся правил и приемов. Тренеру-преподавателю надо следить за ходом игры, видеть всех играющих и отдельных детей, подбодрить соответствующей репликой нерешительного, остановить нарушившего правила игры.

Иногда педагоги не придают значения отдельным правилам: только по определенному сигналу начать или кончить какое-либо движение, не заходить в дом ловящего и т. д. Очевидно, они забывают, что эти правила развивают у детей волевое усилие, выдержку, что они имеют огромное воспитательное значение.

Необходимо также приучать детей к остановкам в процессе игры. Надо установить правило, что при проведении любой игры, по определенному сигналу (хлопок, слова «Стоп!» или «Остановка игры!») дети должны остановиться на тех местах, где их застал сигнал, и выслушать указания или замечания тренера-преподавателя. Однако не следует злоупотреблять такими

сигналами и часто останавливать игру, нарушая этим игровую ситуацию, эмоциональный настрой.

Тренер-преподаватель должен помнить и о дозировке игры. Это очень ответственный момент. Дозировать нагрузку в игре труднее, чем в гимнастике. Нельзя спрашивать детей, устали ли они. Увлеченные игрой, если она интересна, дети не замечают усталости, между тем утомление может уже наступить. Поэтому тренер должен тщательно следить за внешними проявлениями утомления (учащенное дыхание, покраснение лица), за поведением детей (частое нарушение правил, грубость, вялость) и своевременно закончить игру. Конец игры может быть разным. Детей 6—7 лет интересует не только сам процесс игры, но и ее результат. Поэтому после проведения каждой игры необходимо дать оценку — анализ: кто из играющих оказался самым ловким, кто проявил себя как хороший товарищ, а кто еще нарушает правила. Иногда уместно только подсчитать количество пойманных, сравнить, кто поймал больше. В каждом отдельном случае тренер-преподаватель сам выбирает форму окончания игры. Нужно только следить, чтобы анализ и оценка были интересны для детей, а не превращались в скучные нравоучения.

ИГРЫ С БЕГОМ

«Быстро возьми, быстро положи»

Дети бегут друг за другом, добегая до углов площадки или комнаты. В одном углу стоит корзина или ящик с флажками, на противоположной стороне стоит пустой ящик. Каждый из детей должен на бегу, не задерживая сзади бегущего, быстро, взять флажок из корзины, а на другой стороне положить в корзину.

«Перемени предмет»

На одном конце площадки 5—6 детей, в руках у каждого погремушка. На другом конце стоят стулья, на которых лежит по одному кубику. По сигналу «Бегом!» дети быстро бегут к стульям, кладут погремушку, берут кубик и быстро возвращаются на свое место. Отмечается ребенок, прибежавший первым. Затем бегут следующие 5—6 детей.

«Ловишки»

Тренер-преподаватель назначает водящего — ловишку. Ловишка выходит на середину площадки и громко говорит: «Я ловишка!», догоняет убегающих от него детей. Тот, кого ловишка коснулся рукой, становится ловишкой. Он должен остановиться, поднять руку и сказать: «Я ловишка!». Новому ловишке не разрешается сразу же касаться рукой прежнего водящего.

ИГРЫ С ПРЫЖКАМИ

«Не попадись»

Чертится круг. Все дети стоят за ним на расстоянии полушага. Тренер-преподаватель назначает одного из играющих водящим, и тот становится внутри круга в любом месте. Дети прыгают через линию в круг. Водящий бегает в кругу, стараясь коснуться играющих, когда они находятся внутри круга. При приближении водящего все возвращаются за линию. Тот из играющих, до кого дотронулся водящий, считается проигравшим, но продолжает участвовать в игре. Через 30—40 с тренер-преподаватель останавливает игру и считает проигравших. Затем выбирается новый водящий из тех детей, кого ни разу не смогли запятнать.

«Удочка»

Дети стоят по кругу. В центре круга — тренер-преподаватель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Тренер-преподаватель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног. Тот, кого веревка или мешочек заденет по ногам, считается проигравшим. Когда удочка заденет одного из играющих, делается небольшой перерыв, а затем игра возобновляется.

ИГРЫ С ЛАЗАНЬЕМ

«Ловля обезьян»

Тренер-преподаватель распределяет детей на две группы: обезьян и ловцов обезьян. Дети, изображающие обезьян, размещаются на одной стороне площадки, где имеются пособия для лазанья (гимнастические стенки, вышки). На противоположной стороне площадки находятся ловцы. Обезьяны подражают всему, что видят. Пользуясь этим, ловцы хотят заманить обезьян и поймать их. Ловцы сговариваются между собой о том, какие движения они будут делать, и показывают их на середине площадки. Как только ловцы выходят на середину площадки, обезьяны влезают на вышку и оттуда наблюдают за движениями ловцов. Проделав движения, ловцы скрываются, а обезьяны слезают с деревьев, т. е. пособий для лазанья, приближаются к тому месту, где были ловцы, и повторяют их движения. По сигналу «Ловцы!» обезьяны бегут к деревьям и влезают на них. Ловцы ловят тех обезьян, которые не успели влезть на дерево, и уводят к себе. После 2—3 повторений игры дети меняются ролями, и игра возобновляется.

Правила игры. Спрыгивать с гимнастической стенки нельзя, обезьяны должны спуститься вниз до последней перекладины. Обезьяну, ступившую обеими ногами хотя бы на первую перекладину, ловить нельзя.

«Пожарные на учении»

На расстоянии 5—6 шагов от гимнастической стенки проводится черта. Тренер-преподаватель делит группу детей на 3—4 звена (по количеству

пролетов гимнастической стенки). На каждом пролете стенки наверху, на одной и той же высоте, подвешивается колокольчик. Первые из каждого звена строятся на черте лицом к гимнастической стенке. По сигналу тренера «Раз, два, три — беги!» дети бегут к гимнастической стенке, влезают на нее и звонят (каждый в свой колокольчик), затем они спускаются и возвращаются к своему звену. Тренер-преподаватель отмечает, кто первый позвонил. Затем на линию выходят следующие дети (по одному из каждого звена) и проделывают то же, что и предыдущие. Игра продолжается, пока все участники не выполнят задание по одному разу. Выигрывает то звено, где оказалось большее число детей, успевших позвонить первыми.

ИГРЫ С МЕТАНИЕМ И ЛОВЛЕЙ

«Кого назвали, тот ловит мяч»

Дети ходят или бегают по площадке (комнате). Тренер-преподаватель держит в руках большой мяч. Он называет имя одного из детей и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из детей. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении ребенка, имя которого называют.

«Стоп» (мяч от стены)

Играющие встают перед стеной на расстоянии 4—5 шагов. Водящий бросает в стену мяч так, чтобы он, коснувшись стены, отскочил от нее. Бросая мяч, водящий называет того, кого он назначает ловить. Последний ловит мяч на лету или быстро поднимает его с земли (все играющие при этом разбегаются). Если он поймает мяч, то сейчас же бросает его обратно в стену, называя нового ловящего, если же поднимает с земли, то, взяв мяч кричит: «Стоп!» — и, когда все остановятся, пятнает, не сходя с места, ближайшего ребенка. Тот в свою очередь быстро берет мяч, кричит: «Стоп!» — и пятнает другого. И так до первого промаха! После промаха все идут снова к стене, но право бросать мяч и назначать, кто должен ловить, принадлежит промахнувшемуся.

Правила игры. При ловле мяча все играющие разбегаются, но как только мяч будет пойман и раздастся возглас: «Стоп!», все должны остановиться. Игроку, в которого целятся, разрешается увертываться: приседать, подпрыгивать, нагибаться, но сходить с места он не имеет права.

«Кто самый меткий?»

Тренер-преподаватель делит группу детей на 4—5 звеньев. У одной из сторон комнаты (площадки) проводится черта, а на расстоянии 3 м от нее ставятся 4—5 (по количеству звеньев) одинаковых мишеней (щиты с нарисованным кругом, вертящаяся цель) или между двумя стойками натягивается шнур, к которому подвешиваются 4—5 обручей. Дети, по одному из каждого звена, выходят на линию и бросают мешочек с песком, стараясь

попасть в цель. Попавшему засчитывается очко. Когда все бросили мешочки по одному разу, подсчитывается количество очков в каждом звене. Звено, получившее большее количество очков, считается победившим. Игру можно продолжить, предложив выявить самого меткого. Для этого все дети, получившие очко, снова бросают в цель, но уже с большего расстояния (3,5 м). Не попавшие в цель выходят из игры, а оставшимся можно предложить цель меньшего диаметра. Игра кончается, когда остаются 1—2 самых метких ребенка.

«Школа мяча» (с теннисным мячом)

1. Бросить мяч правой, а потом левой рукой об пол и оба раза поймать его обеими руками.

2. Бросить мяч правой, а потом левой рукой вверх и оба раза поймать его обеими руками.

3. Бросить мяч вверх, дать ему удариться о землю и поймать после отскока. Два раза ловить обеими руками, по одному разу правой и левой.

Примечание. Мяч можно ловить одной рукой разными способами: а) подхватывать снизу в то время, когда он начнет опускаться; б) схватывать сверху или сбоку, навстречу его движению. Второй способ хотя и труднее дается детям, но зато вернее. Первым способом ловят только слабо брошенный мяч, вторым можно поймать одной рукой любой мяч.

4. Бросить мяч на землю и, когда он подпрыгнет, отбить его обратно вниз ладонью, а после второго прыжка поймать. Отбивать правой и левой рукой по очереди, а ловить два раза обеими руками, по одному разу правой и левой.

5. Бросить мяч о землю, после отскока поддать его ладонью вверх и затем поймать. Поддавать правой и левой рукой по очереди, а ловить два раза обеими руками, по одному разу правой и левой.

6. Бросать мяч в стену правой и левой рукой поочередно и ловить его два раза обеими руками и по одному разу правой и левой рукой.

7. Бросить мяч в стену, дать ему упасть на землю и уже потом, поймать обычным способом четыре раза (два раза обеими руками и по одному разу правой и левой рукой).

8. Стать спиной к стене, бросить мяч через голову назад и поймать после отскока. Бросать и ловить обычным способом четыре раза.

9. Бросить мяч в стену, ладонью руки отбить его обратно один или два раза и поймать. Бросать и отбивать надо попеременно правой и левой рукой, а ловить можно все время обеими руками.

10. Вытянутой рукой опереться о стену (можно гимнастическую), другой рукой подбросить мяч под вытянутую руку и поймать сверху. Выполнить это упражнение правой и левой рукой.

11. Встать на одну ногу, второй опереться о стену (можно поставить на третью-четвертую рейку гимнастической стенки):

а) бросить мяч из-под ноги наружу вверх и поймать той же рукой;

б) бросить мяч другой рукой из-под ноги внутрь вверх и этой же рукой поймать.

Примечание:

а) В упражнениях могут принимать участие двое и больше играющих. Тогда возникает соревнование — кто раньше проделает все упражнения (игра в «классы»). Дети пользуются одним мячом и играют по очереди. Когда до ребенка доходит очередь, он старается выполнить подряд, начиная с первого, как можно больше упражнений, «переходя из класса в класс» до тех пор, пока не уронит мяча; после этого он передает право играть следующему. Ребенок, получивший мяч, каждый раз начинает игру с того упражнения, на котором прервалась его очередь. Прошедший раньше других все классы выходит из игры и считается победителем, последний — проигравшим.

б) Для начинающих и не очень ловких детей можно ограничиться двумя первыми упражнениями из каждого класса, т. е. ловить мяч только обеими руками.

«Упражнения для двух играющих» (с теннисным мячом)

Двое играющих становятся на некотором расстоянии (расстояние определяет тренер) друг от друга. Один бросает мяч, а другой его ловит или отбивает обратно ладонью. Соответственно способу перебрасывания мяча все упражнения с мячом для двух играющих могут быть разделены на следующие:

1. Дети становятся лицом друг к другу. Один бросает мяч другому, тот ловит и бросает его обратно таким же способом. Мяч бросают и ловят по одному разу правой и левой рукой.

2. Один ребенок бросает под углом мяч о землю так, чтобы он коснулся земли приблизительно в середине между играющими, а другой ловит мяч после отскока. Бросают и ловят мяч правой, потом левой рукой или двумя руками.

3. Оба описанных выше упражнения выполняются с двумя мячами. По сигналу каждый бросает свой мяч партнеру и тут же ловит мяч партнера. Бросают мяч правой и левой рукой по очереди, трудности упражнения, обеими руками.

4. Первый бросает мяч, а второй не ловит его, а отбивает. Упражнение выполняется четыре раза: два раза отбивает один ребенок и два раза другой.

5. Стоя перед стеной один сзади другого, играющие по очереди бросают мяч в стену с тем расчетом, чтобы брошенный мяч был легко пойман другим играющим.

V. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

На всех этапах формирования личности воспитание играет определяющую роль, так как именно посредством его в сознании и поведении детей формируются основные социальные, нравственные и культурные ценности, которыми руководствуется общество.

Цель воспитания определена как развитие духовности учащихся, их нравственное и профессиональное становление, самореализация их личности.

Задачами воспитания являются: формирование высоких моральных качеств подрастающего поколения, чувства патриотизма, ответственности перед товарищами и обществом, социальной активности, дисциплинированности и трудолюбия.

Процесс воспитания должен строиться на основе базовых принципов, выработанных в течение всей истории становления человечества и закрепленных в государственных документах Российской Федерации.

В условиях спортивной школы они применимы в следующей редакции:

- Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь всех аспектов воспитательной работы и учебно-тренировочного процесса;
- Принцип преемственности предполагает передачу позитивного опыта, лучших традиций, нравственных ценностей от старшего поколения к младшему;
- Принцип гуманистической направленности означает отношение педагога к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития, выбора им наиболее рациональной стратегии взаимодействия;
- Принцип вариативности предусматривает многообразие методов и средств воспитания в зависимости от поставленных задач.
- Принцип природосообразности воспитания состоит в необходимости научного понимания взаимосвязи природных и социокультурных процессов, воспитания юных спортсменов сообразно их полу, возрасту, формирования у них ответственности за экологические последствия своих действий и поведения;
- Принцип культуросообразности предполагает, что процесс воспитания строится в соответствии с ценностями и нормами национальной культуры и региональными традициями, не противоречащими общечеловеческим ценностям;
- Принцип эффективности социального взаимодействия предполагает воспитание обучающихся в коллективах различного типа, что позволяет расширить сферу общения и создать условия для социальной адаптации, самореализации;

Руководствуясь принципами воспитания, тренер-преподаватель избирает наиболее рациональные методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания каждого занимающегося.

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в вопросах воспитания делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, воспитание трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувства ответственности за результаты выступления, уважения к педагогу.

Основным методом формирования нравственного сознания является метод убеждения. Убеждение должно быть доказательным на основе аналогий, сравнений, примеров, ссылок на конкретные события и личности, опыт тренера–преподавателя и самого занимающегося. Важным в нравственном воспитании является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки правильных действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива.

Значительную роль в воспитании играет знакомство с историей спортивной школы, внимание к чемпионам и ветеранам спорта, бережное отношение к завоеванным наградам.

Особое значение имеет установление положительных межличностных отношений в коллективе, ощущение единства с командой. Для сплочения коллектива целесообразно создавать и поддерживать собственные традиции: проведение спортивных вечеров, поздравления с Днем рождения, выпуск спортивных листков, объединение детей и родителей в группы ВКонтакте, мессенджерах: Вайбер, Ватсап, Телеграмм и т.д.

Дальнейшее воспитание спортсмена невозможно без развития волевых качеств, основой для которых является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий. В последующем в процессе воспитания формируются правильные личностные убеждения и установки, которые в значительной мере влияют на дальнейшие поступки и действия.

VI. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Реализация программы соответствуют поставленным перед этапом задачам. Так после прохождения обучения на этапе спортивно-оздоровительной подготовки обучающиеся:

- получают удовлетворение своих индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;

- у обучающихся сформируется устойчивый интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом.

- воспитанникам будут созданы условия для формирования навыков здорового и безопасного образа жизни.

- обучающиеся овладеют разносторонними двигательными навыками и умениями, повысят уровень общей и специальной физической подготовки, будут способны проявлять черты спортивного характера.

- обучающиеся получат начальные навыки в легкой атлетике.

VII. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:

- занятия;

-подвижные игры;

-игры на развитие внимания, памяти;

- соревнования.

Дидактический материал: специальная литература, картотеки подвижных игр.

Материально-техническое обеспечение программы:

1.Спортивный зал;

2.Спортивный инвентарь: скакалки, обручи, мячи, скамейки гимнастические, фитбол-мячи, гимнастические коврики, маты.

3. Аудиоаппаратура или музыкальный центр.

Формы подведения итогов: смотры, показательные выступления, тестирование, соревнования.

Требования к кадрам

Уровень квалификации лиц, осуществляющих учебно-тренировочную деятельность, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 г. № 916н (№ 952н от 24 декабря 2020 года профессиональный стандарт тренера-преподавателя), в том числе следующим требованиям:

- отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством Российской Федерации;

- прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

VIII. КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИРЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценка результатов освоения Программы сопровождаетс промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, н основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов н связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях.

Основными критериями оценки обучающихся на спортивно оздоровительном этапе являются:

1. Регулярность посещения занятий;
2. Положительная динамика развития физических качеств занимающихся
3. Освоение теоретических знаний и умений по основам физическо культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
4. Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результата тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Формы аттестации

В ходе реализации программы используется промежуточное и итогово тестирование. Для перевода обучающихся на следующий год обучени проводится итоговое тестирование.

Контрольное тестирование осуществляется в начале и конце учебног года, перед тестированием проводится разминка. Средством промежуточног контроля является контрольно-тестовые упражнения.

По результатам тестирования определяется уровень физическо подготовки обучающихся, с учетом возраста и пола.

Итоговая аттестация проводится по контрольно-тестовым упражнениям.

Положительным результатом освоения программы является динамик роста по ОФП, а также выступление на соревнованиях.

Таблица оценок физической подготовленности детей 5–7 лет

МАЛЬЧИКИ

Тест	Возраст (годы, месяцы)	Уровень физической подготовленности, баллы				
		высокий	Выше среднего	средний	Ниже среднего	низкий
		100% и выше	85-99 %	70-84 %	51-69 %	50 % и ни
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Челночный бег на 3*10 м., с.	5,0-5,5	6,9 и ниже	7,0-7,5	7,6-8,1	8,2-8,9	9,0 и выш
	5,6-5,11	6,7 и ниже	6,8-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выш
	6,0-6,5	6,4 и ниже	6,5-6,9	7,0-7,5	7,6-8,3	8,4 и выш
	6,6-6,11	6,1 и ниже	6,2-6,7	6,8-7,3	7,4-8,0	8,1 и выш
	7,0-7,5	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8-7,4	7,5 и выш
	7,6-7,11	5,5 и ниже	5,6-6,0	6,1-6,6	6,7-7,3	7,4 и выш

Подъем туловища в сед (количество раз за 30 с.)	5,0-5,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
	5,6-5,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
	6,0-6,5	15 и выше	13-14	10-11	7-9	7 и ниже
	6,6-6,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
	7,0-7,5	16 и выше	14-15	12-13	9-11	8 и ниже
	7,6-7,11	17 и выше	16	14-15	10-13	9 и ниже
Прыжок в длину с места (см.)	5,0-5,5	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
	5,6-5,11	115 и выше	102-114	89-101	73-88	72 и ниже
	6,0-6,5	122 и выше	109-121	96-108	80-95	79 и ниже
	6,6-6,11	128 и выше	115-127	102-114	86-101	85 и ниже
	7,0-7,5	130 и выше	117-129	104-116	88-103	87 и ниже
	7,6-7,11	140 и выше	127-139	114-126	98-113	97 и ниже

ДЕВОЧКИ

Тест	Возраст (годы, месяцы)	Уровень физической подготовленности, баллы				
		высокий	Выше среднего	средний	Ниже среднего	низкий
		100% и выше	85-99 %	70-84 %	51-69 %	50 % и ниже
		5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
Челночный бег на 3*10 м., с.	5,0-5,5	6,9 и ниже	7,0-7,5	7,6-8,1	8,2-8,9	9,0 и выше
	5,6-5,11	6,7 и ниже	6,8-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
	6,0-6,5	6,4 и ниже	6,5-6,9	7,0-7,5	7,6-8,3	8,4 и выше
	6,6-6,11	6,1 и ниже	6,2-6,7	6,8-7,3	7,4-8,0	8,1 и выше
	7,0-7,5	5,6 и ниже	5,7-6,1	6,2-6,7	6,8-7,4	7,5 и выше
	7,6-7,11	5,5 и ниже	5,6-6,0	6,1-6,6	6,7-7,3	7,4 и выше
Подъем туловища в сед (количество раз за 30 с.)	5,0-5,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
	5,6-5,11	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
	6,0-6,5	15 и выше	13-14	10-11	7-9	7 и ниже
	6,6-6,11	15 и выше	14	12-13	9-11	8 и ниже
	7,0-7,5	16 и выше	14-15	12-13	9-11	8 и ниже
	7,6-7,11	17 и выше	16	14-15	10-13	9 и ниже
Прыжок в длину с места (см.)	5,0-5,5	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
	5,6-5,11	115 и выше	102-114	89-101	73-88	72 и ниже
	6,0-6,5	122 и выше	109-121	96-108	80-95	79 и ниже
	6,6-6,11	128 и выше	115-127	102-114	86-101	85 и ниже
	7,0-7,5	130 и выше	117-129	104-116	88-103	87 и ниже
	7,6-7,11	140 и выше	127-139	114-126	98-113	97 и ниже

VIII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников:

1. Борисова Е.Н., «Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками». – М.: Издательство «Панорама», 2006.

2. Глазырина Л.Д., Овсяник В.А., «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста» - М.: Айрис-пресс, 2001.

3. ГогуновЕ.Н., Б.И. Мартьянов, «Психология физического воспитания и спорта», Москва, 2003.

4. Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия. – Волгоград: Учитель, 2008.

5. ДанилковА.А., «Игры на каждый день», Новосибирск, 2004.

6. Кузина В.В., «500 игр и эстафет», Физкультура и спорт, Москва, 2003.

7. ПензулаеваЛ.И., «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет», Москва, Владос, 2003.

8. Полтавцева Н.В. «Физическая культура в дошкольном детстве». – М.: Просвещение, 2005.

9. СелуяновВ.Н., «Технология оздоровительной физической культуры», Москва, 2001.

10. Сивачева Л.Н. «Спортивные игры с нестандартным оборудованием». – СПб.: Детство-пресс, 2005.

11. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995.

12. Организация педагогического контроля деятельности спортивных школ: Методические рекомендации. – М.: Советский спорт, 2003.

13. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

14. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

15. Федеральный закон РФ № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

16. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001

Перечень Интернет-ресурсов:

1. rusathletics.com– сайт Всероссийской федерации легкой атлетики.
2. www.fizkult-ura.ru – сайт ФизкультУРА.
3. www.consultant.ru– сайт Консультант плюс.
4. www.minsport.gov.ru – сайт Министерства спорта РФ.
5. https://minsport.midural.ru – сайт Министерства физической культуры и спорта Свердловской области.

Прошито, пронумеровано
и скреплено печатью 28
двадцать восемь
листа (ов). Подпись
ФИО Волков С.С.
«9» сентября 2016 г.

