

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО АЛЕКСАНДРОВСК

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа им. дважды Героя Советского Союза В.Н. Леонова»

Программа рассмотрена и  
рекомендована к применению  
Педагогическим советом  
МАУ ДО ДЮСШ  
17.04.2023



И.о. директора МАУ ДО ДЮСШ  
К.Г. Крестьянинова

# ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
для детей и подростков в возрасте 5-7 лет  
(стартовый уровень)  
на 2023-2024 учебный год

Составители:

Сидько Л.В. – заместитель директора по УВР МАУ ДО ДЮСШ  
Осянина Е.И. – инструктор-методист МАУ ДО ДЮСШ

Срок реализации программы 1 год  
В редакции 2023 года

Г. Полярный

## Содержание

Пояснительная записка	3
План учебно-тренировочных занятий	5
Методика проведения занятия по физической культуре	5
Программный материал.	7
Теоретическая подготовка.	7
Практическая подготовка	8
Требования к уровню подготовки	15
Методика тестирования физических качеств	16
Медицинский контроль	18
Воспитательная работа	18
Литература	20

## Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом РФ «Об образовании» от 29.12.2012г. №273 ФЗ, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196), Постановлением Главного государственного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации дополнительного образования детей».

При разработке программы использованы: «Старт»: Программа для инструктора по физическому воспитанию детей 3-7 лет.1997 г., авторы: Л.В.Яковлева, Р.А.Юдина, Л.К.Михайлова, «Радуга»: Программа и методическое руководство по воспитанию, развитию и образованию детей 5-6 лет в детском саду. Москва. 1996 г. Авторы: Т.Н. Доронина, В.В. Гербова, Т.И. Гризик, Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет. Москва. 1998 г., В.Т. Кудрявцев, а также практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и медицине.

Форма обучения: очная. Язык образования – русский.

Программа физкультурно-спортивной направленности разработана для детей, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах.

Актуальность программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Реализация программы предполагает соотнесение содержания учебно-тренировочного процесса с индивидуальными особенностями и возможностями детей, создание психолого-педагогических условий для формирования двигательной сферы и развития здоровья дошкольников на основе их целенаправленной творческо-двигательной активности.

Предлагаемая программа регламентирует организационно-методические и содержательные аспекты работы с детьми 5-7 лет в группах общей физической подготовки с учетом возрастных психофизиологических особенностей дошкольников и условий ДЮСШ.

Учебно-тематическое планирование составлено в соответствии с особенностями учебно-тренировочного процесса при реализации программы в условиях Крайнего Севера.

**Цели программы:** формирование двигательной сферы и развитие здоровья детей на основе организации их целенаправленной творческо-двигательной активности.

**Задачи программы:**

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом, направленным на освоение здорового образа жизни, воспитание физических, эстетических, морально-этических и волевых качеств;
- повышение уровня физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей детей;
- развитие двигательного воображения, осмысленной моторики;
- формирование элементарных знаний о физической культуре и ее истории, связи с улучшением состояния здоровья и физического развития.
- повышение уровня физической подготовленности с учётом индивидуальных особенностей и требований программы по ОФП.
- обучение подвижным играм и упражнениям базовых видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, футбол), плавание.

Учебный материал программы представлен в разделах отражающих теоретическую, практическую подготовку обучающихся в пределах объема учебных часов, в зависимости от возраста занимающихся, содержания воспитательной работы, а также динамике индивидуальных показателей развития физических качеств для детей дошкольного возраста. Кроме того, учитывая возрастные особенности детей и требования санитарно-

эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН) для групп дошкольного возраста, включена тема «Десятиминутные перерывы», где предложены упражнения для развития мелких групп мышц, творческие задания и задания для релаксации и активного отдыха занимающихся.

Часы теории и практики в учебно-тематическом плане интегрированы. Теоретический раздел программы реализуется в процессе тренировочного занятия в форме пояснений, бесед для развития у детей элементарных представлений о безопасности жизнедеятельности и основах здорового образа жизни, обращая внимание на правила целесообразного поведения, необходимость и полезность физической активности и личной гигиены, значение и способы выполнения конкретных упражнений.

В содержании программы нами приводится перечень всех основных движений, игр и игровых заданий с элементами спорта, а также подражательных движений и упражнений. Развивающая двигательно-игровая деятельность детей должна носить творческий характер.

Учебная программа для детей 5-7 лет предлагается для дополнительного валеологического и физкультурного образования на базе спортивной школы или в специально оборудованном спортивном зале детского сада. Основными задачами являются привлечение дошкольников к систематическим занятиям спортом и содействие общему психофизическому развитию и становлению личности ребенка

Реализация программы осуществляется в ДЮСШ с участием детей дошкольного возраста, имеющих допуск врача.

*Срок реализации программы – 1 год.*

*Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической подготовке*

Группа	Минимальный возраст для зачисления	Оптимальное число учащихся в группе	Кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической подготовке
ОФП	5-7	15	3	динамика индивидуальных показателей развития физических качеств

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определены с учетом техники безопасности и в соответствии с методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ от 12.05.2014г. № ВМ-04-10/2554.

Расписание занятий (тренировок) составляется с учётом времени обучения занимающихся в дошкольных учреждениях в целях установления благоприятного режима тренировок и отдыха. При составлении расписания занятий учитываются возрастные критерии. Для детей 5-7 лет 1 академический час равен 30 астрономическим минутам.

*Основными формами учебно-тренировочного процесса* являются: групповые учебно-тренировочные занятия, тестирование и медицинский контроль.

Особенностью планирования программного материала является сведение всех параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

*Основными показателями выполнения программных требований* являются:

Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся, а также знание основ гигиены и самоконтроля.

*Формы подведения итогов реализации программы:*

- занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- занятия – соревнования, где дети в ходе различных эстафет, командных игр выявляют победителей;
- занятия - зачеты, во время которых проводится диагностика физической подготовленности, сформированности основных умений и навыков;

В программе определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным

средствам с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности занимающихся.

*Учебный план учебно-тренировочных занятий в группах по общей физической подготовке для детей дошкольного возраста*

№ п/п	Содержание занятий	Ежегодный объем (ч)
<b><i>I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</i></b>		
1.	Техника безопасности и правила поведения на занятиях.	1
2.	Физическая культура и спорт в России	1
3.	Гигиенические требования к занимающимся.	1
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1
	Итого	4
<b><i>II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</i></b>		
1.	Строевые упражнения	22
2.	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов	22
3.	Подвижные игры с основами спортивных игр, в том числе:	
	на материале гимнастики	46
	на материале лёгкой атлетики	18
	на материале спортивных игр	18
	на материале плавания	22
4.	Контрольное тестирование	2
	<b><i>III. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ</i></b>	2
	Итого	152
	Общее количество часов	156

## **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Основной формой организованного обучения физическим упражнениям в дошкольных учреждениях являются физкультурные занятия. При этом обучение на физкультурных занятиях осуществляется в определенной системе и последовательности, что позволяет достигать наилучших результатов в формировании двигательных навыков.

В процессе физкультурных занятий детей готовят к успешному обучению в школе, решаются образовательные и воспитательные задачи.

Занятия, включающие гимнастические упражнения, подвижные игры, проводятся, как правило, в утренние часы (спустя 30 мин. после завтрака). Если занятие организуется во вторую половину дня, то целесообразно начать его сразу после дневного сна или во время пребывания детей на свежем воздухе.

Структура и содержание физкультурного занятия. Физические упражнения в занятии располагаются в определенном порядке, который обусловлен физиологическими и психологическими закономерностями работоспособности организма.

При выполнении физических упражнений работоспособность человека возрастает постепенно. Затем она держится некоторое время на оптимальном уровне, после этого начинает снижаться. Поэтому к выполнению сложных упражнений (большой интенсивности и повышенной скорости бег, прыжки, метание и др.) нужно подготовить все органы и системы организма (костная, мышечная, сердечнососудистая, дыхательная, нервная). В противном случае возможны травмы (растяжение, разрыв связок, мышц), а также нарушение функции систем организма, в том числе нервной. В свою очередь недостаточная подготовка нервной системы может повлиять на процесс восприятия и усвоения упражнений, на качество их выполнения,

Важно построить физкультурное занятие таким образом, чтобы обеспечить предварительную физическую и психологическую подготовку детей к восприятию и выполнению более сложных упражнений, с помощью которых решаются основные задачи. Исходя из этого, в физкультурном занятии выделяют основную и заключительную части. Каждая часть решает определенные задачи, в соответствии с которыми подбираются и чередуются упражнения, продумывается методика их проведения.

Вводная часть решает психологическую задачу: организовать детей, собрать и активизировать внимание у детей, вызвать у них интерес к занятию, создать бодрое настроение. Для этого используются строевые упражнения, различные виды ходьбы и бега, прыжки на двух и одной ноге на месте и с продвижением, упражнения и игры на внимание, элементы танцев и плясок.

В этой части занятия обеспечивается общая и специальная подготовка организма к выполнению более сложных упражнений, которые планируются в основной части занятия, и к повышенной физической нагрузке.

Общая подготовка наилучшим образом обеспечивается общеразвивающими упражнениями, воздействующими на все группы мышц, а также основными движениями (ходьба, бег, прыжки), которые усиливают деятельность сердечнососудистой и дыхательной систем, вследствие чего физическая нагрузка постепенно возрастает.

Специальная подготовка направлена на «разогревание» тех мышц, связок, суставов, которые участвуют в первом упражнении, проводимом в основной части занятия. Например, если таким упражнением окажется прыжок, то к этому надо подготовить мышцы ног, а метание потребует подготовки мышц плечевого пояса и рук. Специальная подготовка решается с помощью общеразвивающих и подготовительных (типа подводящих) упражнений.

В основной части занятия формируются двигательные навыки и умения, развиваются физические качества. Последовательность решения этих задач обусловлена особенностями нервной системы ребенка дошкольного возраста: сначала разучиваются новые упражнения, когда работоспособность ребенка находится на оптимальном уровне. И уже после этого закрепляют навыки в освоенных движениях и развивают физические качества.

Содержание этой части занятия составляют основные движения (бег, прыжки, метание, лазанье и др.), игры большой подвижности, игры-эстафеты, а также в некоторых случаях элементы танцев, плясок. Когда в основную часть занятия вводят несколько наиболее сложных движений, то перед каждым из них дают подготовительные, подводящие упражнения.

В основной части занятия могут разучиваться наиболее сложные общеразвивающие упражнения. Они используются и в качестве подготовительных и подводящих упражнений к основным движениям, а также для развития гибкости, силы, координации движений.

После основной части следует заключительная. Ее назначение снизить физическую нагрузку, привести организм ребенка в относительно спокойное состояние, сохранив при этом бодрое настроение, и подвести итоги занятия. Для решения этих задач используются ходьба, бег в среднем темпе, элементы танцев, общеразвивающие упражнения для плечевого пояса, подвижные игры спокойного характера.

Количество частей в каждом занятии и их последовательность остаются неизменными во всех возрастных группах. Все части занятия взаимосвязаны; содержание вводной и заключительной в большей мере зависит от задач основной части.

## СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ЗАНЯТИЙ

Структура занятий традиционна: вводная, основная и заключительная части.

Группа	Продолжительность частей занятия (мин);			Общая продолжительность занятия (мин)
	Вводная	Основная	Заключительная	
Подготовительная	5	20	5	30

Вводная часть начинается с построения и ходьбы, во время которой дети выполняют 3-5 дыхательных упражнений. После непродолжительной ходьбы дается медленный бег в течение 2-4 мин (в зависимости от возраста). В этой части занятия осуществляются подготовка детей к предстоящей мышечной деятельности и обучение в основном различным видам бега: широким шагом, высоко поднимая колени, приставным шагом, спиной вперед, парами, врассыпную и т. п. Выполняются также прыжки на одной и двух ногах, с ноги на ногу и др. Использование этих упражнений направлено на улучшение пространственной ориентировки, укрепление мышц ног и таза, совершенствование осанки. Бег заканчивается ходьбой и перестроением в круг или колонны.

Основная часть занятия начинается с выполнения комплекса общеразвивающих упражнений. По окончании дети перестраиваются в колонну по одному, по ходу складывают использованный спортивный инвентарь и бегут со средней скоростью в зависимости от возраста от 40с до 2 мин. Бег заканчивается ходьбой с перестроением для выполнения упражнения в основных движениях.

На каждом занятии дети упражняются в нескольких основных движениях. Первым выполняется новое или более трудное по координации движение. Затем дети вновь бегут со средней скоростью, после чего упражняются в другом, уже знакомом им движении. Упражнения в основных движениях заканчиваются медленным бегом, затем организуется подвижная игра или игра-эстафета. Игры предусматривают закрепление одного из основных движений; большое место в них занимает бег. Игра повторяется 4-5 раз, паузы между повторениями короткие.

В заключительной части проводится медленный бег.

Если во время игры дети много бегают, то в заключительной части продолжительность медленного бега не указывается, но она должна быть меньше, чем обычно (не более 1-1,5 мин). Медленный бег переходит в ходьбу, во время которой выполняется 6-8 дыхательных упражнений. На этом занятии заканчивается.

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

### ***Теоретическая подготовка***

*Тема №1. Техника безопасности и правила поведения на занятиях.* Требования к поведению занимающихся на занятиях в спортивном зале, плавательном бассейне. Использование гимнастических предметов, инвентаря. Меры страховки и само страховки.

*Тема №2. Физическая культура и спорт в России*

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании подрастающего поколения.

*Тема № 3. Гигиенические требования к занимающимся спортом.* Понятие о гигиене и санитарии. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Профилактика вредных привычек.

*Тема № 4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.* Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика. Понятие о здоровье и болезни. Наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Значения и способы закаливания. Закаливание как одно из действенных мер профилактики заболеваний.

## ***Практическая подготовка***

### **1. Строевые упражнения:**

- общее понятие о строе;
- построение по росту, в колонну, шеренгу, парами, в круг, в рассыпную, соблюдая интервалы и дистанцию;
- равнение, повороты на месте, размыкание и смыкание;
- подвижные игры «К своим флажкам», «Быстро по местам», «Ровным кругом» и др.

### **Ходьба, бег:**

- подражательные движения (мышка, цыпленок, медведь, лиса, пингвин, петушок, цапля, лошадка, утенок, птица, волк, косичка, ножницы и т.п.);
- сохраняя осанку, с заданиями (руки в стороны, на пояс, за спину и т.п.);
- чередование и разновидности этих видов (на носках, широкий шаг, галоп и т.п.);
- групповая ходьба и бег с изображением поезда, змейки, волны и т.п.; с преодолением препятствий реальных и воображаемых (между предметами, перешагивая их, перелезая, подлезая, под вращающейся веревкой и т.п.);
- с изменением направления и темпа движения, челночный бег;
- подвижные игры «Великаны и карлики», «Самолеты», «Слушай сигнал», «Поезд», «Ручеек», «Бездомный заяц», «Караси и щука», «Третий лишний», «Ловишки» и др.

### **2. Общеразвивающие упражнения:**

#### *Упражнения для рук и плечевого пояса.*

Из различных и.п. сгибание и разгибание рук, вращение, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками, на месте и в движении.

#### *Упражнения для ног.*

Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногами в различных направлениях, выпады, поскоки.

#### *Упражнения для шеи и туловища.*

Наклоны, вращения, повороты головы, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса, различные сочетания этих движений.

### **Общеразвивающие упражнения без предмета:**

- на сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки руками;
- для формирования правильной осанки;
- с сопротивлением в парах;
- игры с элементами сопротивления

### **Общеразвивающие упражнения с предметом:**

- мячами в парах и в группах;
- малыми мячами;
- игры и эстафеты с предметами (малыми мячами, обручами, скамейками, кеглями, скакалками).

### **Примерный комплекс общеразвивающих упражнений без предмета.**

1. Исходное положение (и. п.) - основная стойка (о. с.). 1-4 - подняться на носки, прогнуться, руки через стороны вверх - вдох; 5 - вернуться в и. п. - выдох.

2. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вверху. Одновременные круговые движения рук вперед. То же назад. Дыхание равномерное. По 10-20 раз.



3. И. п. - о. с. Скрестные движения руками перед грудью с последующим «рывком» руками в стороны назад. Упражнения можно делать из и. п. наклонившись вперед, больше отводя руки назад. Дыхание не задерживать. 10-12 раз.

4. И. п. - ноги на ширине плеч. Попеременные круговые движения рук вперед. То же - назад («мельница»). Упражнение можно выполнять в наклоне, постепенно увеличивая темп движений. Дышать ровно. 15-20 раз.

5. И. п. - о. с. Круговые движения плечами вперед (назад), руки расслаблены. По 10-15 раз в каждую сторону.

6. И. п. - стоя у стенки, руки вверх; присесть. 1-4 - встать на носки, подтянуться вверх (как можно выше), не отрывая туловища от стены. 5-8 - имитация скольжения, и. п. 5-6 раз.

7. И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-3 - наклон вперед, достать руками пол - выдох; 4 - наклон назад, достать руками пятки - вдох. Ноги в коленях не сгибать, наклон назад делать энергично. 8-10 раз.

8. И. п. - ноги на ширине плеч, руки за головой. Повороты туловища влево - вправо. Амплитуда движений максимальная. Стопы от пола не отрывать, ноги не сгибать. По 10-12 раз в каждую сторону.

9. И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения туловищем вправо - влево. Следить за достаточным прогибом назад. По 10-15 раз в каждую сторону.

10. И. п. - ноги на ширине плеч, правая рука на поясе, левая - вверх, 1-3 - пружинистые наклоны туловища вправо - вдох; 4 - и. п., левая рука на поясе, правая рука вверх - выдох; 5-7 - то же в другую сторону; 8 - и. п. 10-15 раз.

11. И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения туловищем вправо, а затем влево. Упражнение выполнять с максимальной амплитудой. Следить, чтобы голова и плечи не меняли своего исходного положения. 15-20 раз.

12. И. п. - сидя на полу, опершись руками сзади, ноги вместе, носки оттянуть. Сгибание и разгибание ног, не касаясь ими пола. 15-20 раз.

13. И. п. - сидя углом. Попеременные движения ногами как при плавании кролем. Упражнения выполнять в течение 30-60 с, постепенно увеличивая время от занятия к занятию.

14. И. п. - сидя углом. Окрестные движения ногами в горизонтальной плоскости. Выполнять 20-30 с, постепенно увеличивая время от занятия к занятию.

15. И. п. - упор присев. 1 - упор лежа; 2 - и. п. 8-10 раз.

16. И. п. - сидя углом. 1 - опустить ноги на пол, приподнять таз, прогнуться; 2 - и. п. 8-10 раз.

17. И. п. - лежа на груди, руки сверху, ладонями вниз, ноги прямые, носки оттянуты. 1 - прогнуться в пояснице, приподнимая руки и ноги; 2 - и. п. 10-15 раз.

18. И. п. - лежа на спине, руки сверху. 1 - сесть; 2 - наклониться вперед, коснуться руками носков; 3-4 - и. п. Стараться не отрывать ноги от пола, при наклоне касаться лбом коленей, ноги не сгибать. 8-10 раз.

19. И. п. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре. Выполнить 5-10 раз, увеличивая количество повторений от занятия к занятию.

20. И. п. - упор присев. 1 - прыжок вверх с выпрямлением туловища, руки вверх. 2 - и. п. 10-15 раз.

### **3. На материале лёгкой атлетики:**

#### **Бег:**

- подвижные игры «Вороны и воробьи», «Перебежки», «Кто быстрее добежит до флага», «Волк во рву», и др.
- салки: «Выше земли», «Гуси-лебеди», «Невод» «Космонавты» и т.д.

#### **Прыжки:**

- прыжки в длину с места на 60 – 70 см;
- перепрыгивание через невысокие (5 – 10 см) предметы;

- выполнить 2 – 3 раза по 20 прыжков с небольшими перерывами;
- спрыгивание с высоты не менее 40 см;
- прыжки на одной ноге (правой и левой), продвигаясь вперед.
- подвижные игры: «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков» и др.

#### **Метание:**

- броски мяча правой и левой рукой вдаль (не менее 3,5 – 6,5 м);
- бросать мяч вверх и ловить (3 – 4 раза подряд);
- ловля мяча, отскочившего от земли.

### **4. На материале гимнастики**

#### **Упражнения в ползании, лазании:**

- подражательные движения в ползании (котенок, машина и т.п.);
- между предметами и под ними (течет «ручей» под мостом, между деревьями и т.п.);
- по гимнастической скамейке (горизонтальной и наклонной) на четвереньках, ступнях, животе, спине и т.п.;
- по гимнастической стенке до 2,5 м с изменением темпа, с перелезанием с одного пролета на другой, с пролезанием между рейками и т.п.;
- подвижные игры «Мышеловка», «Кот и мыши», «Пожарные на учениях», «Ползуны», «Колдунчик» и др.

#### **Упражнения в равновесии:**

- стойки на носках, на одной ноге и т.п. на месте;
- ходьба с заданиями по линии, по веревке, положенной прямо, по кругу, зигзагообразно;
- ходьба по наклонной доске с преодолением реальных и воображаемых препятствий;
- ходьба по двум переставляемым предметам;
- подвижные игры «Гуси – лебеди», «Тише едешь – дальше будешь», «Встречная эстафета с равновесием», «Не замочи ног» и др.

#### **Упражнения для развития гибкости:**

- общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой движений;
- подражательные движения (стрела, колечко, корзинка, верблюд, бабочка, складка, улитка и т.п.);
- у гимнастической стенки: подняв одну ногу на опору на уровне пояса, наклоны вперед (касаясь грудью колена поднятой ноги) и наклоны к опорной ноге (касаясь руками пола); махи одной и другой ногой вперед, в стороны, назад;
- шпагаты: ноги врозь, на правую и левую ногу.

### **5. На материале спортивных игр:**

#### **Баскетбол.**

- подвижные игры: «Мяч водящему», «Бросай-поймай», «Защита укреплений» и др., встречные и линейные эстафеты с мячами и без них;

#### **Футбол.**

- подвижные игры: «Мяч капитану»; «Мяч по кругу», «Точная передача», эстафеты с ведением мяча.

#### **Упражнения с мячом:**

- броски вверх и ловля одной и двумя руками с ударом о пол и без удара, меняя позу, с хлопками, различными движениями;
- отбивание мяча на месте и в движении;
- подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Школа мяча», «Попади в обруч», «Охотники и утки», «Мяч через сетку» и др.

## **6. На материале плавания**

### **1. Игры по ознакомлению со свойствами воды.**

- а. начальное разучивание
- б. игры для закрепления пройденного материала
- в. игры для повторения старого материала

### **2. Игры, способствующие выработке навыка лежания на воде.**

- а. начальное разучивание
- б. игры для закрепления пройденного материала
- в. игры для повторения старого материала

### **3. Игры, обучающие дыханию.**

- а. начальное разучивание
- б. игры для закрепления пройденного материала
- в. игры для повторения старого материала

### **1. Игры по ознакомлению со свойствами воды.**

#### **а. Для начального разучивания.**

##### **1. "Морской бой"**

Играющие стоят на дне, вода не выше груди. Одной рукой можно держаться за борт или за преподавателя.

По команде дети одной рукой ударяют по воде так, чтобы брызги летели вперед, как можно дальше. Брызги должны лететь не соседу в лицо, а в свободное пространство. Победитель определяется по количеству брызг и дальности их полета.

Правила: не закрывать глаза и не толкать соседей.

##### **2. "Хождение по дну"**

Дети стоят по росту, впереди самый маленький. Уровень воды по пояс или по грудь.

- "ходьба по скале": дети идут друг за другом перебирая руками по борту.

- "ледокол": то же, выставив одну руку вперед.

- "лодочка на веслах": то же, помогая гребковыми движениями руками.

- "на парусе": то же, идя на носочках и бесшумно.

Правила: внимательно слушать и четко выполнять указания преподавателя.

Варианты: по мере освоения указанных заданий можно добавлять более сложные элементы - с опусканием лица в воду, передвижения прыжками, ходьба спиной вперед.

##### **3. "Кто выше?"**

Дети стоят на дне, уровень воды по пояс.

По команде надо присесть, погрузившись до подбородка и оттолкнуться ногами от дна, подпрыгнув как можно выше. Можно усложнить игру, если перед прыжком опускаться под воду с головой.

Правила: выпрыгивать вертикально вверх. Побеждает тот, кто выше прыгнет.

##### **4. "Поймай рыбку"**

Дети стоят на дне. На поверхности воды плавают маленькие пластмассовые предметы (шарики или любые фигурки не больше спичечного коробка).

По команде "поймай рыбку" надо сложить ладошки "лодочкой", зачерпнуть воду вместе с игрушкой и поднять ладошки до уровня плеч.

Правила: не толкать соседей. Выигрывает тот, у кого вода дольше останется в ладошках, когда вода вытечет из ладошек надо отпустить "рыбку" обратно в воду.

##### **5. "Умывание"**

Дети стоят на дне.

Надо набрать воды в ладошки и "умыть" лицо.

Правила: глаза не закрывать. Во время "умывания" надо делать выдох через нос, чтобы туда не попала вода.

#### **б. Для закрепления пройденного материала.**

##### **1. "Будь внимательным"**

Дети стоят на дне, лицом к преподавателю.

Руководитель делает различные условные движения руками (вверх, в стороны, за голову и т.д.). В соответствии с определенным положением рук руководящего, дети выполняют то или иное упражнение (выпрыгивание из воды, приседания под воду, наклоны и т.д.)  
Правила: за неправильное выполнение упражнений - штрафное очко. Побеждает тот, у кого нет или меньше всех штрафных очков. Не следует применять более трех условных движений, так как большинство играющих будет часто ошибаться и игра не даст желаемого результата.

## 2. "Лягушата"

Дети стоят на дне.

По команде руководителя "Щука!" - играющие подпрыгивают вверх, а по сигналу "Утка" - прячутся под воду.

Правила: Неверно выполнивший команду получает штрафное очко, выигрывают те, кто набрал меньше всего штрафных очков.

## в. Для повторения старого материала.

### 2. "Сомбреро"

Дети стоят на дне. На воде плавает маленький надувной круг.

Играющие по очереди подходят к "шляпе" и нырнув под нее при вставании пытаются надеть ее на голову. Кто сможет встать так, чтобы круг остался лежать на голове получает призовое очко.

Правила: глаза в воде не закрывать. Выигрывает набравший наибольшее количество очков.

## **2. Игры, способствующие выработке навыка лежания на воде.**

### **Для начального разучивания.**

#### 1. "Морская звездочка"

Дети стоят на дне бассейна, глубина воды по пояс.

Для выполнения упражнения надо сделать глубокий вдох, задержать дыхание, наклониться вперед так, чтобы живот и плечи легли на воду, руки в стороны, голова погружена в воду.

Оторвать одну ногу от дна и поднять к поверхности воды, плавно поднять вторую ногу, ноги разведены в стороны. Лежать в таком положении от 5 до 15 счетов (секунд).

Правила: открывать под водой глаза; выигрывает тот, кто дольше пролежит на воде.

#### 2. "Буксировка"

Дети стоят на дне бассейна, разделившись на пары.

Один из игроков ложится на воду на грудь или спину вытягивая руки вверх "стрелочкой" (прямые руки подняты вверх, на ладонке одной руки лежит тыльная сторона кисти другой руки, пальцы вместе и вытянуты, локти обеих рук соединены и находятся за головой), другой игрок берет его ладонки в одну руку, и начинает идти по дну бассейна двигаясь спиной вперед, сначала медленно, затем быстрее, таща за собой лежащего на воде.

Правила: лежащий на воде ногами не работает.

## **б. Для закрепления пройденного материала.**

### 1. "Медуза"

Дети стоят на дне бассейна, разделившись на пары.

Один из игроков выполняет задание, другой смотрит и помогает. Сначала выполняется упражнение "поплавок", как только спина показалась на поверхности воды, наблюдающий постукивает по ней, после чего первый игрок отпускает колени, опускает расслабленные руки и ноги вниз (руки и ноги - это щупальца медузы). В таком положении ребенок находится на плаву до тех пор, пока может задерживать дыхание, затем надо встать на дно и выпрямиться. Потом игроки меняются местами.

Правила: руки и ноги ("щупальца") расслаблены, голова в воде должна быть опущена вниз.

Вариант: из положения "медуза" плавный переход в положение "морская звездочка".

### 2. "Осьминог"

Дети стоят на дне бассейна.

Занимающиеся, приняв положение "медуза", начинают шевелить руками и ногами, как "щупальцами", постепенно стараясь поднять руки и ноги к поверхности воды, а затем

возвратиться в исходное положение "медуза".

Правила: движения должны быть мягкими и плавными.

### 3. "Кто сделает?"

Дети стоят на дне бассейна.

Сделав глубокий вдох, играющие ложатся спиной на воду, вытянув вверх руки и ноги, разведя их слегка в стороны. Лежать на воде надо не прогибаясь, слегка закинув голову назад. Иногда бывает так, что ноги медленно опускаются ко дну. Тогда следует предложить ребенку следующее: лечь на спину, приподнять таз к поверхности и кистями рук, находящимися возле бедер, проделывать круги, нажимая ладонями на воду сверху вниз.

### в . Для повторения старого материала.

#### 1. "Перевертыши"

Дети стоят на дне бассейна.

Игроки принимают положение "морской звездочки" на груди, лежат три счета, затем плавно сводят вместе руки и ноги; потом переворачиваются на спину, разводят руки и ноги и считают до трех; затем опять следует переворот на грудь и т.д., заданное количество раз. Правила: нельзя задевать соседних игроков; побеждает тот, кто сможет перевернуться нужное количество раз, не вставая ногами на дно и сохраняя горизонтальное положение туловища.

### 3. Игры, обучающие дыханию.

#### а. Для начального разучивания.

##### 1. "Горячий чай"

Дети стоят на дне, уровень воды по пояс.

По команде наклониться, руки упираются о колени, и сильно подуть на воду, представляя, что это горячий чай. Надо стараться делать как можно более продолжительный выдох, следить чтобы вода вокруг сильно бурлила.

Правила: не закрывать глаза, даже если от воды будут отлетать брызги. Выигрывает тот, у кого на воде будет больше волн и других колебаний поверхности.

##### 2. "Пузыри"

Дети стоят на дне, уровень воды по пояс.

По команде наклониться, руки упираются о колени, губы сложить трубочкой, опустить их в воду и сильно выдохнуть в воду, так, чтобы было вокруг много пузырьков.

Для дальнейшего усложнения игры надо опускать в воду лицо целиком, при этом можно выдыхать по-разному:

- сложить губы трубочкой и выдыхать очень тоненькой струйкой быстро или медленно
- сложить губы трубочкой и выдыхать обычно
- выдыхать через рот, губы в любом положении, медленно или быстро
- погрузиться с закрытым ртом, открыть рот как буква "о", выдох быстрый и сильный, сразу после выдоха рот в воде закрыть
- прерывистый выдох с различной частотой. Приоткрыть рот сделать небольшой выдох, закрыть рот, затем опять немного выдохнуть и т.д. За одно погружение сделать 4-8 выдохов

Правила: глаза должны быть открыты. Дети должны видеть и слышать свои пузыри.

Выигрывает тот, у кого больше пузырей.

#### б. Для закрепления пройденного материала.

##### 1. "Общее дыхание"

Игроки располагаются двумя шеренгами около борта (две команды).

По команде, начиная с первых номеров, игроки в обеих командах, поочередно погружаются в воду, делают продолжительный выдох и возвращаются в исходное положение. Каждый последующий игрок погружается в воду сразу же после выхода из неё своего соседа по шеренге. Игроки стараются делать выдох как можно медленнее.

Правила: на поверхности должен появляться непрерывный ряд пузырьков (т.е. сидеть под водой на задержанном вдохе нельзя). Победившей считается команда, которая позже закончила игру.

## **в. Для повторения старого материала.**

### **1. "Эстафета с бегущей игрушкой"**

Дети делятся на две команды. Каждая команда получает по лёгкой резиновой игрушке. По команде дети начинают эстафету. Взяв игрушку и положив перед собой, игрок должен дуть на неё, чтобы она передвигалась вперед, а сам ребёнок осторожно плывет (или идет) за игрушкой. Пройдя заданную дистанцию, игрок подгоняет игрушку к следующему участнику и уходит в конец строя.

Правила: нельзя дотрагиваться до игрушки. Побеждает команда, первой закончившей эстафету. При объяснении игры надо подчеркнуть, что выигрывает тот, кто не только приплыл первым, но и выполнил все обозначенные правила.

## **7. на материале лыжных гонок**

1. «Буксир» - одно из первых упражнений. Стоя на параллельных лыжах, слегка согнув ноги, ребёнок держится за шнур или резину и скользит по лыжне. Ноги работают как пружины, меняя скорость буксировки.

2. «Снежинка» - изучение поворота переступанием. Переступание выполняется вокруг пяток и носков лыж. Повороты можно выполнять на 90, 180, 360 градусов в правую и левую стороны.

3. «Цапля» - упражнение для овладения равновесием при передвижении на одной лыже. Оно выполняется на плоскости, а затем скольжение с полого спуска. Возможны варианты: с поднятым носком и поднятой пяткой без опорной лыжи.

4. «Арка» - на пологом спуске проехать в вортотца из лыжных палок и постараться их не развалить. Если арка низкая придется присесть. Упражнение можно усложнить дополнительными заданиями: подобрать на ходу веточки, варежки и т.д.

5. «Лесенка» - необходимо встать боком в направлении подъёма, поставить лыжи поперёк склона и закантовать их, то есть повернуть на внешнее ребро лыжу, стоящую выше, а внутренне ребро - нижнюю лыжу. Движение начинает нога, стоящая по склону выше. Сделав шаг вверх и закантовав лыжу, поднимают к ней другую. Качество подъёма можно оценить положительно, если ученик не терял равновесия, а след от лесенки остался красивый, равномерный.

6. «Паровозик» - спуск вдвоём. Один ставит лыжи между лыжами другого и начинается спуск. Упражнения выполняется с теми детьми, которые уверенно стоят на лыжах.

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

(десятиминутные перерывы)

### **6.1. Упражнения на расслабление и вытяжение:**

- потягивания в положениях лежа, сидя, стоя;
- последовательное расслабление частей тела, чередование его с напряжением.

### **6.2. Воздействие на биологически активные точки и зоны кожи:**

(самомассаж и взаимный массаж):

- лица («Лепим красивое лицо» и др.);
- шеи («Лебединая шея»); шейных позвонков («Буратино» рисует воображаемым носом);
- головы («Моем голову», «Догонялки» и др.);
- точечный массаж («Чебурашка» - ушных раковин; «Заводим машину» - грудины и др.);
- рук («Мытье рук», «Лепим уверенную и сильную руку» и др.);
- ног (Покачай малыша);
- взаимный массаж («Скульптор и глина», «Угадай, что нарисовано», «Поезд» и др.).

### **6.3. Упражнения для развития мелких мышц руки:**

- рисование в воздухе, встряхивание кистями и пальцами рук, дирижирование;
- опознание предмета на ощупь с закрытыми глазами;
- движения кистями по воображаемому препятствию, предмету;
- показ движений и форм живых и неживых предметов;

- гимнастика для пальцев - («Моя семья», «Встреча друзей», «В гостях», «Человечек», «Клавиши и струны», «Лепим лицо» и др.).

#### **6.4. Упражнения для развития мелких мышц лица, мимики:**

- воспроизведение выражения на лице различных эмоциональных состояний (радость, печаль, испуг, гнев, удивление, равнодушие и др.);
- изображение мимики сказочных персонажей, людей в разных ситуациях (дед и баба горюют из-за разбившегося золотого яичка, мама делает замечание сыну и др.).

#### **6.5. Дыхательные и звуковые упражнения:**

- имитация через дыхание легкого ветерка, пылесоса, надувания шарика и др.;
- звукоподражание («Веселая пчелка», «Часики», «Плаксы», «Гудок парохода» и др.);
- дыхание в разном ритме (короткие и прерывистые, медленные и размеренные вдохи и выдохи);
- вдох через нос, выдох через рот и наоборот («Змейка») быстро и медленно;
- очистительное дыхание - вдох носом, выдох прерывистый, как спуск по ступенькам;
- «рисование» дыханием в воздухе воображаемых фигур;
- вдохи и выдохи через правую и левую ноздрю по очереди;
- вдох через левую ноздрю, выдох через правую и наоборот;
- вдохи и выдохи при наклонах в разные стороны в положении стоя и сидя по-турецки;
- имитация движений грузчиков или дровосеков («уу-у-у-хнем», «х-а-а», «фу-у-у» и др.);
- произнесение гласных звуков посредством дыхания без напряжения голосовых связок; пропевание гласных звуков с придыханием;
- поглаживание боковых частей носа на вдохе от кончика к переносице, постукивание по ноздрям на выдохе; то же со звуком «м-м-м-м», слогами «ба-бо-бу»;
- при закрытой правой, а затем левой ноздре протяжно тянуть звук «г-м-м-м»;
- энергичное произнесение звуков «п-б» (укрепление мышц губ), «т-д» (укреплении мышц языка), «к-г» (укрепление мышц полости глотки), слитное произнесение с постепенным ускорением звуков «т-у-г-д-и-к-» (укрепление мышц языка и гортани)

#### **6.7. Упражнения на принятие и сохранение позы:**

- имитация поз животных (сова в дупле, лев перед прыжком, спящая кошка и др.);
- изображение неживых предметов по наглядному образцу и по памяти (стул, мяч, чашка и т.п.), геометрических фигур (прямая линия, круг, треугольник и т.п.);
- имитация поз в непривычных ситуациях (пассажир в чемодане, кошка на люстре и др.);
- воспроизведение выразительных поз: напряженная, расслабленная поза;
- игры: «Внимание, снимаю!», «Замри», «Стоп-кадр» - имитация фотографических изображений (тяжелоатлет в рывке, прыгун в полете и т.п.); «Магазин игрушек» и др.

#### **6.8. Задания с имитацией движений:**

- игры с имитацией различных движений («Где мы были - мы не скажем, а что делали - покажем», «Кто в избушке живет», «Магазин игрушек» и др.);
- двигательные инсценировки (мама делает замечание, победитель и др.);
- «двигательные перевертыши» - выполнение движений противоположных заданным;
- придумывание названия показываемому движению («Заколдованные картинки»).

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

### **для детей дошкольного возраста**

В конце обучения ребенок должен овладеть следующими навыками:

- спокойный плавный бег;
- все варианты ходьбы;

- бег с максимальным ускорением (20 м);
- частые высокие прыжки; прыжки на одной ноге;
- умение бросать мяч (разных размеров) различными способами;
- умение ловить мяч (разных размеров) прижимая к груди, кистями, в воздухе; ловить большой мяч с различных расстояний;
- удерживание равновесия на одной ноге в течение 30 с;
- хождение по гимнастической скамейке (ширина до 8 см) переменным, приставным шагом;
- лазание по шведской стенке с чередованием ног и рук вверх и вниз;
- умение самостоятельно заниматься, выполняя правила безопасности.

#### **Ходьба, бег:**

- убегать от ловящего, догонять убегающего;
- стоять на одной ноге;
- пройти 3 – 4 м с закрытыми глазами;
- пробегать быстро 10 м (3 – 4 раза) с перерывами; челночный бег 3 x 10 м;
- подвижная игра «Кто быстрее добежит до флажка» - бег наперегонки.

#### **Прыжки:**

- прыгать в длину с места не менее 80 см.
- прыгать через длинную качающуюся скакалку;
- прыгать через короткую вращающуюся скакалку;
- подвижная игра «Кто дальше прыгнет».

#### **Метание, катание, бросание, ловля:**

- перебрасывать мяч друг другу (со сверстниками или со взрослыми) и ловить его стоя, сидя и разными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли);
- прокатывать набивные мячи (вес 1 кг);
- метать мяч вдаль на 5 – 9 м.

#### **Лазание, ползание:**

- перебираться с одного пролета гимнастической стенки на другой; пролезать между рейками;
- чередовать ползание с другими видами движений (ходьбой, бегом, перешагиванием и др.).

#### **Упражнения на равновесие:**

- стоя на гимнастической скамейке, подниматься на носки и опускаться на всю ступню; поворачиваться кругом;
- стоять на одной ноге; делать «ласточку»;
- после бега, прыжков приседать на носках, руки в стороны; останавливаться и стоять на одной ноге, руки на поясе;
- проходить по узкой рейке гимнастической скамейки.

## **МЕТОДИКА ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

Для тестирования предлагаются три контрольных показателя:

- **бег 20 м;**
- **прыжок в длину с места.**
- **поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине.**

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на создание единых условий для всех детей при выполнении упражнений.

### **1. Бег 20 м с высокого старта, сек.**

Оборудование: разметка дистанции 20 м., секундомеры.

Описание теста: бег может проводиться в спортзале акробатики или волейбола. В спортзале акробатики этот норматив принимается босиком или в носках на акробатической дорожке, в спортивном зале волейбола – в спортивной обуви



(кроссовках). Старт дается отдельно по одному участнику после предварительной разминки. Разрешается две попытки.

Результат: Время с точностью до десятой (сотой) доли секунды заносится в протокол.

## **2. Прыжок в длину с места, см.**

Оборудование: Рулетка или разметка в сантиметрах прямо на полу.

Описание теста: Прыжок в длину с места выполняется толчком двух ног от линии или края доски на покрытии, исключая жесткое приземление, в устойчивую остановку для определения точного места постановки пяток. Выполняется три попытки.

Результат: Итоговым считается лучший из трех результатов.

## **3. Поднимание и опускание туловища из положения лёжа на спине.**

Оборудование: маты.

Описание теста: И.п.- лежа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, стопы зафиксированы. Фиксируется количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке.

### ***Особенности развития физических качеств у детей дошкольного возраста***

Под физическими качествами и способностями мы понимаем такие качества и способности, которые характеризуют его физическое состояние, это - прежде всего состояние его морфофункционального развития: конституция его организма и физиологические функции последнего. К числу признаков, характеризующих конституцию организма, относятся, в частности, такие показатели его телосложения, как рост, вес, окружность тела и др. Среди разнообразных физиологических функций человеческого организма особо следует отметить двигательную функцию, которая характеризуется способностью человека выполнять определенный круг движений и уровнем развития двигательных (физических) качеств.

На развитие физических качеств дошкольника оказывают влияние различные средства и методы физического воспитания. Эффективным средством развития быстроты являются упражнения направленные на развитие способности быстро выполнять движения. Дети осваивают упражнения лучше всего в медленном темпе. Педагог должен предусмотреть, чтобы упражнения не были продолжительными, однообразными. Желательно их повторить в разных условиях с разной интенсивностью, с усложнениями или наоборот, со снижением требований.

Для воспитания у детей умения развивать максимальный темп бега могут быть использованы следующие упражнения: бег в быстром и медленном темпе; бег с ускорением по прямой, по диагонали. Полезно выполнять упражнения в различном темпе, что содействует развитию у детей умения прилагать разные мышечные усилия относительно с намеченным темпом. Для развития умения поддерживать темп движений на протяжении некоторого времени эффективным средством является бег на короткие дистанции: 15, 20, 30 метров. При обучении быстрому началу движения применяется бег с ускорением по сигналам; старт из разных исходных положений. Эти упражнения включаются в утреннюю гимнастику, физкультурные занятия, упражнения, подвижные игры на прогулке.

Для развития ловкости необходимы более сложные упражнения по координации и условиям проведения: применение необычных исходных положений (бег и исходное положение стоя на коленях, сидя, лежа); прыжок из исходного положения стоя спиной к направлению движения; быстрая смена различных положений; изменения скорости или темпа движения; выполнения взаимосогласованных действий несколькими участниками. Могут быть использованы упражнения, в которых дети прилагают усилия, чтобы сохранить Равновесие: кружиться на месте, качание на качелях, ходьба на носках и др.

Упражнения для развития силовых способностей делятся на 2 группы: с сопротивлением, которое вызывает вес бросаемых предметов, и выполнение которых

затрудняет вес собственного тела (прыжки, лазания, приседания). Большое значение имеет количество повторений: небольшое не содействует развитию силы, а чрезмерно большое может привести к утомлению. Необходимо также учитывать темп выполнения упражнений: чем он выше, тем меньшее количество раз должно выполняться. В силовых упражнениях предпочтение следует отдавать горизонтальным и наклонным положениям туловища. Они разгружают сердечнососудистую систему и позвоночник, уменьшают кровяное давление в момент выполнения упражнения. Упражнения с мышечным напряжением целесообразно чередовать с упражнениями на расслабления.

Для развития выносливости больше всего подходят упражнения циклического характера (ходьба, бег, прыжки, плавание и др.). В выполнении этих упражнений, хорошо чередуются моменты напряжения и расслабления мышц, регулируется темп и продолжительность выполнения.

В дошкольном возрасте важно решать задачи воспитания практически всех физических качеств. В первую очередь следует обращать внимание на воспитание координационных способностей, в частности на такие компоненты, как чувство равновесия, точность, ритмичность, согласованность отдельных движений. При освоении новых движений предпочтение отдается методу целостного разучивания. При расчленении движений ребенок теряет его смысл, а, следовательно, и интерес к нему. Ребенок хочет сразу видеть результат своего действия.

### **МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ**

К занятиям по ОФП допускаются дети в возрасте 5-7-ти лет при прохождении ими медосмотра и врачебного допуска к занятиям. Контроль за здоровьем занимающихся осуществляет тренер-преподаватель совместно с медицинским работником ДЮСШ.

Задачи:

- оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузок;
- выявление отклонений в состоянии здоровья и своевременное назначение лечебно-профилактических мероприятий.

Содержание и организация:

Медицинский контроль предполагает экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, визуальное наблюдение, пульсометрию, координационные пробы, пробы на равновесие.

### **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На занятиях общей физической подготовкой тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

*Воспитательные средства:*

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество.

*Основные воспитательные мероприятия:*

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- оформление стендов и газет.

**Материально-техническое оснащение**

В соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» учреждение (МАУ ДО ДЮСШ) определяет нормы материально-технического обеспечения инвентарем исходя из минимальных потребностей для обеспечения учебно-тренировочного процесса среднесписочного количества обучающихся.

Список инвентаря:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во	Примечание
1.	Тренажерный зал	шт	1	
2.	Коврик гимнастический	шт	15	
3.	Секундомер	шт	1	
4.	Свисток	шт	1	
5.	Роликовые массажеры	шт	5	
6.	Пластмассовые шарики для занятий в бассейне	шт	10	
7.	физкультурно-спортивный зал	шт	1	
8.	бассейн	шт	1	
9.	скакалка гимнастическая	шт	10	
10.	мат гимнастический	шт	2	
11.	мяч баскетбольный	шт	1	
12.	мяч волейбольный	шт	1	

Помещения для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

## Литература

1. Голубева Л.Г. Пути и способы оптимизации здоровья детей 4-5 лет, воспитывающихся по программе «Из детства в отрочество». Методическое пособие для воспитателей, родителей, инструкторов физкультуры. – М., 1998.
2. Из детства в отрочество: Программа для родителей и воспитателей по формированию здоровья и развитию детей шестого года жизни /Т.Н. Доронова, Л.Г.Голубева, В.А.Недоспасова, Т.И.Гризик и др.; Сост. Т.Н. Доронова. – М., 1998.
3. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000.
4. Кудрявцев В.Т. Программа развития двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет. - М., 1998.
5. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1997.
6. Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. – СПб., 1993.
7. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения с детьми 3-5 лет: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: ВЛАДОС, 2000.
8. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 3-4 лет: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1983.
9. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 5-6 лет: Пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1988.
10. Пономарев С.А. Растите малышей здоровыми (физическое воспитание детей до 6 лет). – М.: Спарт, 1992.
11. Радуга: Программа и методическое руководство по воспитанию, развитию и образованию детей 5-6 лет в детском саду /Т.Н. Доронова, В.В.Гербова, Т.И.Гризик и др.; Сост. Т.Н. Доронова. - М., 1996.
12. Региональная программа физического и валеологического развития детей дошкольного возраста «Азбука здоровья» /Сост. Т.Э.Токаева. – Пермь, 1997.
13. Старт: Программа для инструктора по физическому воспитанию детей 3 - 7 лет //Дошкольное образование. - 1996, 1997.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 547202938716807997915962127595569658521524720984

Владелец Роман Игорь Георгиевич

Действителен с 24.04.2024 по 24.04.2025