

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ТАМБОВСКОГО РАЙОНА  
АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ТАМБОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ ШКОЛА»  
(МБУ ДО «Тамбовская ДЮСШ»)

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 7  
от «18» августа 2020 года



Утверждаю  
Директор МБУ ДО  
«Тамбовская ДЮСШ»  
Е.Н. Крот  
Приказ № 56 от 18 августа 2020г.



Утверждаю  
Заведующая МДОУ  
Тамбовский детский сад № 1  
В.В. Степовская  
«18» августа 2020 года

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Вырасту здоровым»**

**(Сетевая форма реализации образовательной программы)**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Уровень: вводный**

**Возраст обучающихся: 6-7 лет**

**Срок реализации программы: 1 год / 72 часа**

Составители:

Столярова Лидия Романовна,  
заместитель директора по УСР  
Крот Евгения Николаевна,  
директор ДЮСШ

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка.....	3-4
2. Содержание программы .....	4
2.1. Ученый тематический план .....	4-5
2.2. Содержание учебного плана .....	5-7
2.3. Календарный учебный график .....	7
2.4. Методическое обеспечение программы .....	8-9
3. Оценочный материал .....	10-13
4. Перечень информационного и материально – технического обеспечения реализации программы .....	13
5. Список литературы .....	14

## 1. Пояснительная записка

В программе охвачена наиболее уязвимая категория детей – дошкольников, которая до сих пор остается стороне от спортивных секций. Родители воспитанников максимально заинтересованы в том, чтобы дети получали дополнительный двигательный опыт в условиях и системе дошкольного учреждения.

**Программа является актуальной**, поскольку современные дети живут в условиях постоянно меняющейся действительности. На смену увлекательным спортивным, подвижным играм пришли не менее увлекательные – компьютерные. Часто встречаются скучающие, равнодушные к спорту, слабые и неумелые мальчишки и девчонки. Дети перестали выходить на улицу во двор, отдавая предпочтение малоподвижным видам деятельности: компьютерные игры, просмотр мультфильмов. А для ребёнка малоподвижный образ жизни – это потеря здоровья, нарушение физического интеллектуального развития. Поэтому задача каждого неравнодушного родителя и педагога – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений и спорта в раннем возрасте.

Обучение движениям оказывает влияние на здоровье, общее физическое развитие, развитие познавательных способностей, волевых качеств, эмоциональности ребенка, т.е. на его внутренний мир. Способствует гармоничному развитию личности, совершенствованию как физических, интеллектуальных, духовно – нравственных качеств. Осуществляя самые разные движения, ребенок получает возможность самосовершенствования, формируется интерес и любовь к физической культуре.

Учитывая социальный запрос родителей на развитие и оздоровление детей, была разработана дополнительная общеразвивающая программа «Вырасту здоровым».

Срок реализации программы - 1 год (сентябрь-май).

Программа обучения рассчитана на 72 часа в год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 академическому часу (30 минут).

Форма реализации программы – очная.

Возраст обучающихся - 6-7 лет.

Количество детей в группе 15 – 20 человек.

Определяющим условием приема на программу является отсутствие медицинских противопоказаний.

**Новизна** данной программы заключается в том, что она направлена не только на развитие и оздоровление детей дошкольного возраста, но и на дальнейшую их ориентацию серьезным занятием спортом и ведения здорового образа жизни.

**Цель программы** – сформировать у ребенка понимание важности физических упражнений и спорта в раннем возрасте.

**Для достижения указанной цели решаются следующие задачи:**

- познакомить с техникой безопасности на занятиях и правилами самостоятельных занятий;
- формировать устойчивый интерес к подвижным играм, играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желание использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- развивать координацию движений и основные физические качества: ловкость, быстроту реакции;
- формировать навыки самостоятельных упражнений во время игрового досуга.
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- раскрывать потенциал каждого ребёнка;
- формирование привычек здорового образа жизни.

### **Ожидаемый результат реализации программы**

1. Увеличение доли дошкольников, вовлеченных в комплексные мероприятия ВФСК «Готов к труду и обороне».
2. Выявление одаренных детей на дальнейшую их ориентацию серьезным занятием спортом одного из видов в «Тамбовской ДЮСШ».
3. Повышение активности родителей в совместной работе по укреплению здоровья детей.

### **Оценка результативности:**

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующим образом:

1. Текущий контроль умений и навыков осуществляется в процессе наблюдения за индивидуальной работой обучающихся (в рамках текущего контроля предусмотрена оценка контрольных упражнений - сентябрь).
2. Итоговый контроль умений и навыков предусматривает проведение тестирования уровня развития двигательных способностей (май) и комплексную оценку по итогам участия в фестивале ВФСК «ГТО».

### **Место проведения и формы занятий:**

Учебно-тренировочные занятия по программе проводятся с обучающимися как в помещении, так и на улице. Структура программы подобрана с учетом возрастной психологии детей и их интересов. Занятия построены таким образом, что теоретические и общие практические навыки даются всей группе. Ведущей формой организации обучения является групповая. Занятия построены по принципу «от простого к сложному» и «от изученного к неизученному». Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям.

## **2. Содержание программы**

Программа «Общая физическая подготовка» рассчитана на 36 учебных недель в год.

Период реализации: 01 сентября - 31 мая (9 месяцев).

### **2.1. Учебный (тематический) план**

Таблица 1

<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>	<b>часы</b>
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>4</b>
лекционная	2
в ходе практических занятий	2
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	

<b>ОФП:</b> (общая физическая подготовка)	<b>13</b>
ОРУ	7
Бег и ходьба (спортивный и специфический)	6
<b>Спортивные и подвижные игры</b>	<b>22</b>
<b>СФП:</b> (специальная физическая подготовка)	<b>15</b>
<b>На гибкость</b> – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, фиксация поз, расслабление;	3
<b>На силу</b> – упражнения на силу мышц рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.п.	3
<b>На быстроту</b> – упражнения на развитии скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;	3
<b>На прыгучесть</b> – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;	3
<b>На равновесие</b> – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;	3
<b>ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>16</b>
<b>Беспредметная</b> – освоение техники упражнений без предмета, освоение базовых упражнений (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы	8
<b>Предметная</b> – освоение техники упражнений с предметами	8
<b>Контрольные нормативы</b>	<b>2</b>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>	<b>72</b>

## 2.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

### Теоретическая подготовка (4 часа):

1. Физическая культура и спорт в России. Виды спорта.
2. Значение занятий физической культурой. Формирование умений и навыков при самостоятельной работе на тренировочных занятиях.
3. Режим и его значение для ребенка, морально-волевые качества спортсмена. Воспитание лидерских качеств у юных спортсменов.
4. Понятие о правилах на занятиях, правило пользование оборудованием, инвентарем на занятиях.

### ОФП (общая физическая подготовка) (13 часов):

Общая физическая подготовка (ОФП) – это физическая подготовка, направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие занимающихся, повышение работоспособности и развитие качеств без учета специфики избранного вида спорта. Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, спортивные и подвижные игры.

### Подвижные игры ( 22 часа).

Игра относится к одному из важнейших средств физического воспитания детей дошкольного возраста. Она содействует физическому, умственному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. А. С. Макаренко писал: «Игра имеет важное значение в жизни ребенка, имеет то же значение, какое у взрослого имеет деятельность, работа,

служба. Каков ребенок в игре, таков во многом он будет в работе, когда вырастет. Поэтому воспитание будущего деятеля происходит прежде всего в игре»

Разнообразные движения и действия детей во время игры, при умелом руководстве ими эффективно влияют на деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие и укрепляется здоровье ребенка.

Во время игр у дошкольников формируются и совершенствуются навыки в основных видах движений (беге, прыжках, метаниях, лазании и др). Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков.

Значительное влияние оказывают подвижные игры и на нравственное воспитание дошкольников. Свои действия участники игры подчиняют ее правилам и четко их соблюдают. Правила регулируют поведение детей, содействуют воспитанию сознательной дисциплины, приучают отвечать за свои поступки, развивают чувство товарищества. Таким образом, подвижная игра воспитывает у дошкольников положительные черты характера: решительность, смелость, честность, культуру поведения в коллективе и др.

Игры эффективно влияют на умственное развитие ребенка, помогают ему уточнить представления об окружающем мире, о различных явлениях природы, расширяют кругозор. Выполняя разнообразные роли, имитируя действия животных, птиц, насекомых, дети на практике применяют приобретенные знания об их жизни, поведении, способах передвижения и т. д. В процессе игры они обдумывают, как им лучше выполнить то или иное действие (игровое задание), разговаривают между собой, ведут подсчет попаданий в цель, пойманных игроков. Все это способствует развитию речи, быстроты мышления, творчества и сообразительности.

### **СФП (специальная физическая подготовка, 15 часов) :**

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

В настоящее время выделяют 7 основных физических способностей (иногда их называют двигательными или психомоторными):

1. Координация – способность к целесообразной организации мышечной деятельности и ловкости – способность осваивать новые движения и перестраивать деятельность в соответствии с обстановкой;
2. Гибкость – подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно;
3. Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях;
4. Быстрота – способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой;
5. Прыгучесть – скоростно-силовое качество, проявляющееся в высоте отталкивания;
6. Равновесие – способность сохранять устойчивое положение в статических и динамических упражнениях;
7. Выносливость – способность противостоять утомлению.

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и акробатические упражнения, упражнения художественной гимнастики, а также специальные упражнения:

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия и упражнения с предметами;
- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре.

### **ТП (техническая подготовка, 16 часов)**

Базовая техническая подготовка:

- Упражнения на овладение навыком правильной осанки и походки;
- Упражнения для правильной постановки ног и рук;
- Маховые упражнения;
- Круговые упражнения;
- Пружинящие упражнения;
- Упражнения в равновесии;
- Акробатические упражнения.

Специально-техническая подготовка:

- Виды шагов: на полупальцах, мягкий, высокий, пружинящий, двойной (приставной).
- Виды бега: на полупальцах.
- Наклоны: вперед, в стороны на двух ногах, назад на двух ногах.
- Подскоки и прыжки: выпрямившись, из приседа, прогнувшись, боковой с согнутыми ногами, толчком одной с места, подбивной в сторону и вперед, со сменой ног впереди.
- Упражнения в равновесии: стойка на носках, равновесие в полуприседе, переднее равновесие.
- Волны: волны руками вертикальные и горизонтальные: одновременные и последовательные волны.
- Вращения: переступанием, скрестные, кувырок назад, кувырок вперед.
- Стойки: стойка на лопатках.
- Упражнения с мячом: махи (во всех направлениях), круги, большие, средние; броски и ловля – низкие до 1 метра двумя руками. Перекаты по полу и по телу.
- Упражнения со скакалкой: качание, махи; вращение скакалки вперед, назад; прыжки через скакалку.

### 2.3.Календарный учебный график.

Таблица 2

Нагрузка 2 раза в неделю по одному академическому часу ( по 30 минут).

Содержание занятий		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
<b>Теория</b>										
1. Водное занятие	1	1								
2. Значение физических упражнений. Гигиенические знания и навыки	1			1						
3.Краткие сведения о строение и функции организма	1					1				
4.Интересное о физкультуре и спорте	1								1	
<b>Итого часов:</b>	<b>4</b>	<b>1</b>		<b>1</b>		<b>1</b>			<b>1</b>	
<b>Практические занятия</b>										
ОФП	13	1	1	2	1	2	1	2	1	2
Подвижные игры	22	2	3	2	3	2	2	3	2	3
СФП	15	2	1	2	2	1	2	2	1	2
Технические элементы	16	1	3	1	2	2	3	1	3	
Контрольные нормативы	2	1								1
<b>Итого часов:</b>	<b>68</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<b>Всего часов:</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>

### 2.4.Методические материалы.

#### Методические рекомендации по организации и проведению занятий

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

Занятия на оздоровительно – развивающем этапе проводятся обычно 2 раза в неделю по 1 часу и должны различаться по содержанию, например:

- 1-е занятие: разминка, упражнение без предмета, со скакалкой, игры;
- 2-е занятие: разминка, танцевальные элементы, упражнения с мячом;
- 3-е занятие: разминка, музыкально-двигательная подготовка.

Дошкольный возраст - это возраст интенсивного роста и развития всех функций и систем организма детей. Высокая двигательная активность и значительное развитие двигательных функций позволяют сочетать этот возраст благоприятным для начала регулярных занятий физической культурой и спортом. (Табл. 3).



### Возрастные особенности обучения и тренировки занимающихся 6-7 лет

Возрастные особенности	Методические особенности
1. Позвоночный столб в этом возрасте отличается большой гибкостью и неустойчивостью изгибов	Необходимо большое внимание уделять формированию правильной осанки
2. Суставно-связочный аппарат очень эластичен и недостаточно прочен	Целесообразно использовать этот период для целенаправленного, но осторожного развития гибкости
3. Интенсивно развивается мышечная система, но крупные мышцы развиваются быстрее мелких.	При преобладании крупных, размашистых движений, целенаправленно вводить мелкие и точные движения.
4. Регуляторные механизмы сердечно-сосудистой и дыхательной систем не согласованы, дети быстро устают.	Нагрузка должна быть небольшого объема и интенсивности, носить дробный характер.
5. Продолжительность активного внимания и умственной работоспособности невелики.	Занятия должны быть интересными и эмоциональными, количество замечаний ограничено, полезны поощрения.
6. Велика роль подражательного и игрового рефлексов	Показ должен быть идеальным, занятие – игровым.
7. Антропометрические размеры детей на 1/3 меньше взрослых	Применять предметы пропорционально уменьшенных размеров.

*Игровой метод* придаёт учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей обучающегося.

*Метод усложнения* обеспечивает переход от простых движений к более сложным. Разнообразие движений обеспечивается путём постепенного добавления к простейшему варианту упражнения новых деталей. Серии постепенно усложняющихся движений составляет при этом одну двигательную фразу, последним в которой является наиболее сложное движение.

*Метод сходства* помогает формировать идею простого движения в разнообразные варианты. Разнообразие элементов аэробики, созданных с помощью этого метода, определяется выбором преобладающей двигательной темы, в соответствии с которой выполняются движения, как отдельными частями тела, так и всем телом.

*Метод блоков* используется для объединения движений в блоки по мере их усвоения, после чего они выполняются блоком.

#### *Методы организации занятий*

*Фронтальный метод* помогает следить за действиями всех одновременно, используется в ходе разучивания простых движений, когда обучающиеся способны сразу овладеть показанными упражнениями, обеспечивает большую плотность занятий.

*Групповой метод* позволяет объединять обучающихся в малые группы по уровню их подготовленности, варьируя степень нагрузки и интенсивность выполнения упражнений.

*Индивидуальный метод* обеспечивает индивидуальный подход к обучающимся, позволяет исправлять ошибки, воспитывать навык самостоятельных занятий.

### **Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

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

Таким образом, все оборудование и инвентарь, используемый детьми должны устанавливаться и размещаться с учетом их полной безопасности. Помещение для физкультурных занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Оборудование должно быть исправным, безопасным и соответствовать их возрастным показателям. Все дети должны находиться в поле зрения воспитателя, который должен осуществлять постоянный контроль над всеми выполняемыми детьми действиями.

### **Система воспитательной работы**

Система воспитательной работы на занятиях общей физической подготовки с детьми дошкольного возраста содействует становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость. Смелость, настойчивость в достижении цели; воспитанность, координационные способности.

Система воспитательной работы включает в себя проведение показательных выступлений, спортивных праздников, развлечений, а также мероприятий, приуроченных к значимым датам.

### 3. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

#### Контрольные нормативы ПО ОФП

Таблица оценок физической подготовленности детей 5-7 лет

Общероссийская система мониторинга физического развития детей, подростков и молодежи (Утверждено Постановлением Правительства РФ 29 декабря 2001 г. №916)

#### МАЛЬЧИКИ

Таблица 4

Тесты	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
Бег на 30 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
Бег на 90 м (с)	5,0-5,5	28,0 и ниже	28,1-31,1	31,2-34,2	34,3-38,4	38,5 и выше
	5,6-5,11	27,6 и ниже	27,7-30,7	30,8-33,8	33,9-38,0	38,1 и выше
	6,0-6,5	27,2 и ниже	27,3-30,3	30,4-33,4	33,5-37,6	37,7 и выше
	6,6-6,11	26,8 и ниже	26,9-29,9	30,0-33,0	33,1-37,2	37,3 и выше
	7,0-7,5	26,4 и ниже	26,5-29,5	29,6-32,6	32,7-36,8	36,9 и выше
	7,6-7,11	26,0 и ниже	26,1-29,1	29,2-32,2	32,3-36,4	36,5 и выше
Подъем туловища из положения лежа на спине (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 выше
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	111-129	104-116	88-103	87 и ниже
	7,6-7,11	140 и выше	127-139	114-126	98-113	97 и ниже

## ДЕВОЧКИ

Таблица 5

Тесты	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
Бег на 30 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
Бег на 90 м (с)	5,0-5,5	28,0 и ниже	28,1-31,1	31,2-34,2	34,3-38,4	38,5 и выше
	5,6-5,11	27,6 и ниже	27,7-30,7	30,8-33,8	33,9-38,0	38,1 и выше
	6,0-6,5	27,2 и ниже	27,3-30,3	30,4-33,4	33,5-37,6	37,7 и выше
	6,6-6,11	26,8 и ниже	26,9-29,9	30,0-33,0	33,1-37,2	37,3 и выше
	7,0-7,5	26,4 и ниже	26,5-29,5	29,6-32,6	32,7-36,8	36,9 и выше
	7,6-7,11	26,0 и ниже	26,1-29,1	29,2-32,2	32,3-36,4	36,5 и выше
Подъем туловища из положения лежа на спине (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 выше
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	111-129	104-116	88-103	87 и ниже
	7,6-7,11	140 и выше	127-139	114-126	98-113	97 и ниже

## Содержание диагностических тестов

## 1. Бег на 30м со старта

Задание выполняется на прямой плотной беговой дорожке (длинна не менее 40 м). В начале дорожка отмечается стартовая черта, а через 30 м – финишная. За линией финиша на расстоянии 5-7 м становится хорошо видный яркий предмет. Ребенок получает задание пробежать как можно быстрее до этого ориентира, чтобы предотвратить замедление бега перед финишем. По команде педагога «На старт!» ребенок принимает стартовую позу. Затем следует команда «Марш!», ребенок с максимальной скоростью стремится добежать до линии финиша. Педагог на линии финиша фиксирует результат.

## 2. Бег на 90м со старта

Задание выполняется на прямой плотной беговой дорожке (длинна не менее 100 м). В начале дорожка отмечается стартовая черта, а через 90 м – финишная. За линией финиша на расстоянии 5-7 м становится хорошо видный яркий предмет. Ребенок получает задание пробежать как можно быстрее до этого ориентира, чтобы предотвратить замедление бега

### **3. Подъем туловища из положения лежа на спине**

Упражнения выполняются на поролоновом мате у гимнастической стенки. Ребенок садится на мат, руки на груди скрестно, ноги выпрямлены, стопы ног под нижней рейкой гимнастической стенки. Из исходного положения ребенок по команде «Марш!» ложится на спину; коснувшись плечами мата, поднимается в сед, выпрямляет руки, касается пальцами гимнастической стенки. На протяжении 30 секунд ребенок выполняет опускание – подъем туловища максимальное количество раз. Фиксируется число полных циклов (цикл считается завершенным, когда ребенок касается пальцами рук нижней рейки гимнастической стенки).

#### **Прыжок в длину с места**

Для проведения прыжков создаются необходимые условия: кладется гимнастический или поролоновый мат с разметкой через 10 см. Ребенок встает у линии старта, касаясь ее носками ног, делает сильный взмах руками и выполняет прыжок на максимальное расстояние от носков в начале прыжка до пяток в конце прыжка. Прыжок выполняется 2 раза, фиксируется лучшая попытка.

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

##### Должны знать:

1. Правила поведения до и после тренировки. Питьевой режим. Гигиена.
2. Имеют понятия о спортивной одежде, спортивном инвентаре и снарядах.
3. Понимать доступную спортивную терминологию.
4. Уметь объяснить правило ранее разученных подвижных игр.

##### Должны уметь выполнять:

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

##### Педагогические выводы.

Качество работы педагога оценивается по следующим параметрам:

1. Сохранность детей в группе в течение года.
2. Посещаемость детьми, занятий.
3. Улучшение двигательных качеств у детей.
4. Активность и заинтересованность родителей в здоровом образе жизни своих детей.
5. Двигательная активность в данном возрасте играет роль своеобразного регулятора роста и развития молодого организма, является необходимым условием для становления и совершенствования ребенка как биологического существа и социального объекта.
6. У детей приобретает привычку к регулярным занятиям физическими упражнениями.

#### 4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

##### Материально-техническое обеспечение

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

- гимнастические коврики – 15 шт.
- фитбол – мячи – 15 шт.
- гимнастические обручи – 10 шт.
- гимнастические маты – 5 шт.
- гимнастические палки – 15 шт.
- скакалки – 10 шт.

*Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:*

- занятия;
- подвижные игры;
- игры на развитие внимания, памяти;
- соревнования.

*Дидактический материал:* специальная литература, картотеки подвижных игр.

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

## 5. Список литературы.

1. Буйлова Л.Н. Порядок организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: дети особой заботы.//Информационно-методический журнал «Внешкольник». – М.: ООО «Новое образование». – № 3. – 2019. – С. 9-14.
2. Буйлова Л.Н. Технология разработки и оценки качества дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: новое время – новые подходы [Текст]: методическое пособие / Л.Н. Буйлова. – М.: Пед. о-во России, 2015. – 270 с.
3. Борисова Е.Н., «Система организации физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками». – М.: Издательство «Панорама», 2006.
4. Глазырина Л.Д., Овсяник В.А., «Методика физического воспитания детей дошкольного возраста» - М.: Айрис-пресс, 2001.
5. Гогунев Е.Н., Б.И. Мартыанов, «Психология физического воспитания и спорта», Москва, 2003.
6. Горбатенко О.Ф., Кардаильская Т.А. «Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ: планирование, занятия, упражнения, спортивно-досуговые мероприятия. – Волгоград: Учитель, 2008.
7. Данилкова А.А., «Игры на каждый день», Новосибирск, 2004.
8. Кузина В.В., «500 игр и эстафет», Физкультура и спорт, Москва, 2003.
9. Пензулаева Л.И., «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет», Москва, Владос, 2003.
10. Полтавцева Н.В. «Физическая культура в дошкольном детстве». – М.: Просвещение, 2005.
11. Селуянов В.Н., «Технология оздоровительной физической культуры», Москва, 2001.

## Договор № 3

### о сетевой форме реализации образовательной программы

с.Тамбовка

«18» августа 2020 г.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Тамбовская детско-юношеская спортивная школа» в лице директора Крот Евгении Николаевны, действующего на основании Устава, осуществляющее образовательную деятельность на основании лицензии от «16» ноября 2016 г. серия 28Л01 № 0000611, выданной министерством образования и науки Амурской области, именуемое в дальнейшем «Организация №1» (МБУ ДО «Тамбовская ДЮСШ»), и организация-партнер (Муниципальное дошкольное образовательное учреждение Тамбовский детский сад №1) в лице заведующей Степовской Виктории Викторовны, действующего на основании Устава, именуемая в дальнейшем «Организация №2» (МДОУ Тамбовский детский сад №1), а вместе в дальнейшем именуемые «Стороны», заключили настоящий Договор о нижеследующем:

#### 1. Общие положения

- 1.1. Стороны заключают настоящий договор о сетевой форме реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности.
- 1.2. Образовательные программы реализуются Сторонами в сетевой форме в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральными государственными образовательными стандартами (по соответствующим направлениям подготовки) и иными нормативными правовыми актами.
- 1.3. Зачисление на обучение по образовательной программе, реализуемой Сторонами в сетевой форме, производится в соответствии с действующим законодательством и утвержденным порядком приема обучаемых в С организацию №1 .
- 1.4. Стороны согласуют между собой учебные планы и другие виды образовательной деятельности обучающихся для реализации их в сетевой форме.
- 1.5. Стороны вправе и в ходе реализации настоящего договора дополнить предметы, цель и задачи договора путем подписания дополнительного соглашения к настоящему договору.
- 1.6. Реализация данного договора направлена на:
  - развитие сетевого взаимодействия образовательных организаций и повышения качества и доступности образования за счет интеграции и использования ресурсов организаций-партнёров;



- разработку программ с возможностью использования материально-технических ресурсов организации- партнера, в том числе современного, высокотехнологического оборудования;

## **2. Предмет договора**

Предметом договора является совместная образовательная деятельность сторон по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ , физкультурно-спортивной направленности «Вырасту здоровым» возраст обучающихся 6-7 лет МДОУ Тамбовский детский сад 1, срок обучения с 1 сентября 2020 года по 31 мая 2021 года в объём 72 часов с использованием в сетевой форме ресурсов Организации № 2 и педагогическим персоналом МБУ ДО «Тамбовская ДЮСШ». Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разрабатывается и утверждается и утверждается Организацией №1 или совместно Сторонами.

## **3. Правовой статус обучающихся**

- 3.1. Стороны реализуют образовательную программу в отношении обучающихся, принятых в установленном законодательством порядке, а также в рамках регламентов и правил, установленных внутренними локальными нормативными актами, на обучение по ней в Организацию №1 и являющихся (обучающими).
- 3.2. Перечень обучающихся согласуется Сторонами путем оформления приложений к настоящему договору не позднее чем за 6 рабочих дней до начала реализации образовательной программы. Общее количество обучающихся по одной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе составляет от 15 до 20 человек (Приложение №1).

## **4. Права и обязанности сторон**

4.1. Организация №1 обязуется:

4.1.1. создавать условия для совместной разработки (или согласования) с Организацией №2 дополнительной общеобразовательной программы, а также учебного плана;

4.1.2. разработать правила и порядок обеспечения академической мобильности (сопровождение) обучающихся до места проведения занятий в Организации №2, а также назначить ответственных лиц, обеспечивающих такое сопровождение обучающихся;

4.1.3 использовать помещение, оборудование, иное имущество Организации №2 по договору, обеспечить его сохранность с учетом естественного износа, а также гарантировать целевое использование имущества в случае, если цели предоставления имущества были указаны в дополнительном договоре от его предоставления в пользование;

4.1.4. информировать Организацию №2 об изменении состава обучающихся в течении срока действия договора;

4.1.5. разработать при необходимости совместно с Организацией №2 порядок текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по совместно разработанным (согласованным) образовательным программам в рамках сетевого взаимодействия;

4.2. Организация №2 обязуется:

4.2.1. предоставить Организации №1 в качестве ресурсов: залы или спортивные объекты, укомплектованные спортивным инвентарем, расположенные по адресу **676950, Амурская обл., Тамбовский р-н, Тамбовка, ул. 50 лет Октября, д.23Г ( корпус № 1)**

**676950, Амурская обл., Тамбовский р-н, Тамбовка, ул. Крестьянская, д.29 (корпус № 2)** для реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности на основании учебного плана и расписания (Приложение №2);

4.2.2. обеспечивать должный уровень качества учебного процесса в рамках совместно разработанных (согласованных) дополнительных общеобразовательных программ и учебных планов, в том числе методическую поддержку педагогическим работникам Организации №1;

4.2.3. осуществлять иные действия, не противоречащие целям заключения настоящего договора.

4.3. Стороны совместно:

4.3.1. разрабатывают образовательную программу (при необходимости);

4.3.2. утверждают расписание занятий;

4.3.3. Организация № 1 реализуют дополнительные общеобразовательные программы, указанной в настоящем Договоре;

4.3.4. обеспечивают доступ обучающихся к основным сведениям организациях: уставам, лицензиям на осуществление образовательной деятельности, другим документам, регламентирующим организацию и осуществление образовательной деятельности, права и обязанности, обучающихся при реализации дополнительных общеобразовательных программ;

4.3.5. создают обучающимся необходимые условия для освоения программ;

4.3.6. проявляют уважения к личности обучающихся, не допускают физического и психологического насилия;

4.3.7. во время реализации дополнительных общеобразовательных программ несут ответственность за жизнь и здоровье обучающихся;

## **5. Условия и порядок осуществления образовательной деятельности при реализации образовательной программы**

- 5.1. Организацией №1 при реализации образовательной программы используются ресурсы Организацией №2, указанные в пункте 4.2.1. настоящего договора.
- 5.2. При реализации образовательной программы предусмотренные пунктом 4.2.1. настоящего Договора ресурсы используются для обеспечения качества оказываемой образовательной услуги, соответствующего требованиям, установленным федеральными государственными образовательными стандартами.

## 6. Срок действия Договора

- 6.1. Срок действия договора с 1 сентября 2020 года по 31 мая 2021 года..
- 6.2. Реализация образовательной программы по настоящему Договору начинается с «01 » сентября 2020г.
- 6.3. Завершения действия договора наступает после завершения реализации образовательной программы «31» мая 2021г., исполнения сторонами обязательств по настоящему договору .

## 7. Порядок изменения и прекращения договора

- 7.1. Условия, на которых заключен настоящий Договор, могут быть изменены по соглашению Сторон или в судебном порядке по основаниям, предусмотренным законодательством Российской Федерации.
- 7.2. Настоящий Договор может быть прекращен по соглашению Сторон или в судебном порядке по основаниям, предусмотренным законодательством Российской Федерации.
- 7.3. Настоящий договор составлен в двух экземплярах, имеющих одинаковую юридическую силу, по одному экземпляру для каждой из сторон.

## 8. Реквизиты и подписи сторон

### Организация №1

МБУ ДО «Тамбовская ДЮСШ»  
Муниципальное бюджетное учреждение  
Дополнительного образования  
«Тамбовская детско-юношеская  
спортивная школа»  
Адрес: 676950, Амурская обл.,  
Тамбовский р-н, Тамбовка с.,  
Ленинская ул., д.87, кв.16

Директор  Е.Н. Крот

М.П.

### Организация №2

МДОУ Тамбовский детский сад № 1  
676950, Амурская обл., Тамбовский р-н,  
Тамбовка, ул. 50 лет Октября, д.23Г ( корпус № 1)  
676950, Амурская обл., Тамбовский р-н,  
Тамбовка, ул. Крестьянская, д.29 ( корпус № 2)

Заведующая  В.В. Степовская

М.П.

