

**Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
«Мишкинская детско-юношеская спортивная школа»**

Рассмотрено и одобрено на  
педагогическом совете  
Протокол № 3 от 28.05.2021г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Легкая атлетика»**

Уровень освоения- стартовый уровень

Срок реализации: 2 года

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Разработчик Программы: Фадеева А.О.  
тренер-преподаватель

Р.п. Мишкино, 2021г.

**Дополнительная общеразвивающая** программа с направленностью на легкую атлетику Муниципального казенного учреждения дополнительного образования «Мишкинская детско-юношеская спортивная школа».

*Составитель:* Фадеева Алена Олеговна, тренер-преподаватель МБУДО «Мишкинская ДЮСШ».

*Рецензенты:*

Программа рассмотрена и одобрена на заседании педагогического совета МБУ ДО "Мишкинская детско-юношеская спортивная школа"

Программа составлена на основе «Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по легкой атлетике. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба.», 2004. – 108с.

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Ф.И.О. составителя	Фадеева Алена Олеговна, тренер-преподаватель
Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Мишкинская детско-юношеская спортивная школа»
Тип программы	Дополнительная общеразвивающая программа
Направленность	Физкультурно-спортивная
Образовательная область	Спорт, здоровьесбережение
Вид программы	Модифицированная
Срок обучения	2 года
Возраст учащихся	5-7 лет
Объем часов	108
Уровень освоения Программы	Ознакомительный
Цель программы	Создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому, интеллектуальному развитию ребенка и укреплению здоровья средствами физической культуры и спорта
С какого года реализуется программа	С сентября 2021

### 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка.

**Актуальность** программы в том, что она дает возможность уже с раннего детства начать заниматься спортом. Сама природа этого требует. Наблюдая за детьми раннего дошкольного возраста в их свободной двигательной деятельности, можно обратить внимание на то, как легко они манипулируют своим телом за счет природной гибкости позвоночника, растяжки мышц и высокой подвижности суставов. Но без систематических тренировочных занятий дети постепенно утрачивают гибкость и эластичность, а движения к 5 годам становятся уже более скованными. Необходимы специальные меры, направленные на активизацию и совершенствование физических возможностей дошкольников, то есть систематические физкультурно-спортивные занятия.

Кроме того, дети к моменту поступления в школу, смогут овладеть определенным запасом двигательных умений и навыков, запасом физического здоровья, которые позволят им адаптироваться к новым условиям и требованиям к учебной деятельности, помогут более успешному освоению школьной программы не только на первых, но и на последующих этапах обучения и уж, тем более, позволят и далее продолжить заниматься спортом.

**Особенность программы** в ее направленности на освоение различных комплексов двигательных действий, взятых из легкой атлетики. Уникальность легкой атлетики заключается в том, что базируясь на огромном арсенале движений, она вовлекает в работу все мышцы и суставы организма и эффективно развивает их.

Применение методик легкой атлетики гарантирует детям правильное развитие функциональных систем организма, красивую осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, прививает детям коммуникативные навыки, формирует морально-волевые качества, привычку к здоровому образу жизни.

### **Адресат программы**

Данная программа предназначена для дополнительного образования детей 5-7 лет (дошкольного возраста).

### **Условия программы**

Учебный материал распределен по видам подготовки – общая физическая и специальная физическая подготовка.

Часы теории и практики в учебно-тематическом плане интегрированы. Теоретический раздел программы реализуется в процессе тренировочного занятия в форме пояснений и бесед, с целью развития у детей элементарных представлений об основах здорового образа жизни, необходимости и пользы физической активности, личной гигиены, значениях и способах выполнения конкретных упражнений, расширения кругозора в области развития видов спорта.

Материал программы составлен с учетом особенностей развития детей этого возраста – их эмоциональности, подвижности, относительной быстроты восстановительных процессов и в то же время незаконченности формирования органов и систем организма, недостаточности развития процессов торможения.

**Форма обучения** – очная. При необходимости предусматривается обучение с применением дистанционных технологий.

Занятия проходят на базе МКДОУ « Детский сад №2 общеразвивающего вида» согласно расписанию 3 раза в неделю по 1 академическому часу. Академический час равен 30 минутам.

Наименование группы	Срок обучения (недель, занятий, часов)	Минимальный/максимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное число учащихся в группе	Требования по итогам обучения
СОГ	36 недель 108 занятий 108 часа	5-7	15	20	Нормативы по ОФП (динамика показателей)

Программа рассчитана на 2 года, который является подготовительным к школе и становится первым начальным этапом в подготовке юного спортсмена.

По завершении обучения по желанию учащихся и родителей (законных представителей) наиболее одаренным учащимся обучение можно будет продолжить по программам следующего уровня-предпрофессиональным, но при условии прохождения вступительных испытаний.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель** - создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому, интеллектуальному развитию ребенка и укреплению здоровья средствами физической культуры и спорта

### **ЗАДАЧИ:**

#### **Общие**

- Привлечение к занятиям физическими упражнениями большего числа детей;
- Выявление одаренных учащихся;
- Формирование стойкого интереса к занятиям избранным видом спорта.

#### **Обучающие:**

- Освоение и совершенствование специальных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта;
- Формирование навыков здорового образа жизни.

#### **Развивающие:**

- Развитие физических способностей;
- Раскрытие потенциала каждого ребенка;
- Развитие морально-волевых качеств;
- Адаптация к воздействию нагрузок;
- Развитие внимания, мышления.

#### **Воспитательные:**

- Воспитание нравственных, эстетических личностных качеств учащихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуры поведения, уважение к людям;
- Воспитание коммуникативных качеств (взаимодействие в коллективе, бесконфликтность в общении);
- Воспитание волевых качеств личности.

## 1.3. Планируемые результаты

### **Личностные**

- стойкий интерес к занятиям, к дальнейшему развитию физических способностей и к здоровому образу жизни;
- демонстрация нравственных, моральных, эстетических качеств (доброжелательность, трудолюбие, честность, ответственность, культура поведения и другое).

### **Метапредметные**

#### *Познавательные УУД*

- самостоятельное выполнение упражнений;
- совместная деятельность в учебно-тренировочном процессе.

#### *Регулятивные УУД*

- умение анализировать свои ошибки и исправлять их;
- умение планировать свою деятельность.

#### *Коммуникативные УУД*

- умение координировать свои действия в процессе общения;
- умение избегать конфликтных ситуаций, разрешать проблемы с учетом интересов и позиций окружающих;
- социализация в обществе (демонстрация личностных качеств: коммуникабельность, нравственное поведение, трудолюбие, ответственность и др.)

### **Предметные**

#### *Учащиеся узнают*

- об истории легкой атлетики (в стране, в области, в поселке);
- об особенностях, видах и правилах легкой атлетики, о способах воспитания физических качеств.

#### **Учащиеся научатся (приобретут опыт)**

- практическим навыкам в избранном виде спорта (освоят технику выполнения упражнений, приобретут навыки упражнений на гибкость, в прыжках, ходьбе, беге, метании мяча и др.);

- освоят навыки безопасного поведения (страховки и самостраховки), навыки личной гигиены и здорового образа жизни;
- научиться взаимодействовать в коллективе.

#### Смогут демонстрировать:

- положительные личностные качества (культуру общения и взаимодействия, культуру безопасного поведения на занятиях и соревнованиях, стремление к достижению поставленных задач и т.п.);
- Устойчивые навыки здорового образа жизни (чёткое выполнение требований безопасности, гигиенических требований, правильного режима дня, правильного питания, питьевого режима и другие);
- Положительную динамику выполнения тестовых упражнений по ОФП в сравнении с показателями стартовой диагностики.

### 1.3 Учебный план

Разделы подготовки	Учебные часы
1. Теоретическая подготовка	3
2. Практика	103
Общая физическая подготовка	92
Специальная физическая подготовка	11
3. Аттестация	
Контрольные нормативы	2
4. Врачебный контроль	Вне сетки часов
<b>Общее количество часов:</b>	<b>108</b>
Кол-во часов в неделю	3
Кол-во тренировок в неделю	3

### 1.4. Учебно-тематический план

№п/п	Название раздела, темы	часы			Аттестация (контроль)
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Теория</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	-	
<b>1.1.</b>	Вводное занятие. Краткий обзор о развитии вида спорта «легкая атлетика»	0,5	0,5	-	беседа
<b>1.2.</b>	Ознакомление с правилами ЗОЖ. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой (спортивная форма; правила поведения перед тренировкой, во время тренировки; значение дисциплины; как избежать травм; инструктаж по технике безопасности.)	0,5	0,5	-	беседа
<b>1.3.</b>	Личная гигиена. (Понятие о гигиене: гигиена тела, одежды. Гигиенические требования к спортивной форме) Закаливание. Питание спортсмена.	0,5	0,5	-	беседа
<b>1.4.</b>	Моральный и волевой облик спортсмена.	0,5	0,5	-	беседа
<b>1.5.</b>	Как стать сильным, быстрым, ловким. Развитие физических качеств	1	1	-	беседа
<b>2</b>	<b>Практика</b>	<b>103</b>	<b>10</b>	<b>93</b>	
<b>2.1.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>92</b>	<b>8</b>	<b>84</b>	
<b>2.1.1</b>	Строевые упражнения Ходьба Бег с изменением направления и темпа движения	10	1	9	Наблюдение. Методические указания. Самоконтроль.
<b>2.1.2.</b>	Освоение навыков прыжков (в длину)	10	1	9	Наблюдение.

					Методические указания. Самоконтроль.
<b>2.1.3.</b>	Освоение навыков лазанья и перелазания	10	1	9	Наблюдение. Методические указания. Самоконтроль.
<b>2.1.4.</b>	Общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища	11	1	10	Наблюдение. Методические указания. Самоконтроль.
<b>2.1.5.</b>	Упражнения для развития силы	11	1	10	Наблюдение. Методические указания. Самоконтроль.
<b>2.1.6.</b>	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	10	1	9	Наблюдение. Методические указания. Самоконтроль.
<b>2.1.7.</b>	Упражнения на расслабление и вытяжение	10	1	9	Наблюдение. Методические указания. Самоконтроль.
<b>2.1.8.</b>	Подвижные игры и эстафеты	20	1	19	Наблюдение. Методические указания. Самоконтроль.
<b>2.2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	<b>9</b>	
<b>2.1.1.</b>	Ходьба и бег, кроссовая подготовка Техника выполнения высокого старта и финиширования.	5	1	4	Наблюдение. Методические указания. Самоконтроль
<b>2.1.2.</b>	Прыжки ( пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания, прыжки на скакалке( на месте и в движении)	3	0,5	2,5	Наблюдение. Методические указания. Самоконтроль
<b>2.1.3.</b>	Метание и ловля (броски набивных мячей массой до 1 кг, малого мяча с места на дальность левой и правой руками, в цель из различных положений, в качающуюся цель.	3	0,5	2,5	Наблюдение. Методические указания. Самоконтроль
<b>3</b>	<b>Аттестация</b>	2	-	2	Протокол испытаний
	<b>Врачебный контроль (вне сетки часов)</b>				Рекомендации тренерам и родителям

#### 1.5. Содержание программы

№п/п	Название раздела, темы	часы			Аттестация (формы контроля)
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Теория</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	-	
<b>1.1.</b>	Вводное занятие. Краткий обзор о развитии вида спорта «легкая атлетика»	0,5	0,5	-	беседа
<b>1.2.</b>	Ознакомление с правилами ЗОЖ. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой (спортивная форма; правила поведения перед тренировкой,	0,5	0,5	-	беседа

	во время тренировки; значение дисциплины; как избежать травм; инструктаж по технике безопасности.)				
<b>1.3.</b>	Личная гигиена. (Понятие о гигиене: гигиена тела, одежды. Гигиенические требования к спортивной форме) Закаливание. Питание спортсмена.	0,5	0,5	-	беседа
<b>1.4.</b>	Моральный и волевой облик спортсмена.	0,5	0,5	-	беседа
<b>1.5.</b>	Как стать сильным , быстрым, ловким. Развитие физических качеств	1	1	-	беседа
<b>2</b>	<b>Практика</b>	<b>103</b>	<b>10</b>	<b>93</b>	
<b>2.1.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	92	8	84	
<b>2.1.1</b>	Теория Беседа общее понятие о строе, значение ходьбы и беговых упражнений в начале тренировки. Практика. Строевые упражнения: построение по росту, основная стойка, равнение, выполнение команд «смирно», «вольно». Ходьба: подражательные движения (мышка, цыпленок, медведь, пингвин); движения на координацию спиной вперед сохраняя осанку на носках, на пятках, в полуприсяде, в присяде, на внешней стороне стопы, на внутренней стороне стопы, «карактица». Бег с изменением направления и темпа движения, челночный бег.	10	1	9	Наблюдение.
<b>2.1.2.</b>	Теория. Ознакомление с видами прыжков Практика. Освоение навыков прыжков: на одной и на обеих ногах с продвижением вперед, прыжок в длину с места толчком двух ног, прыжок в длину с разбега толчком одной ноги с приземлением на обе ноги, прыжок в высоту с разбега (на горку поролоновых матов через припятствие)	10	1	9	Наблюдение.
<b>2.1.3.</b>	Теория. Знакомство с приемами лазанья и перелезания. Практика. Освоение навыков лазанья и перелезания: по гимнастической стенке (поочередно переставляя ноги и перехватывая руки, одновременно переставлять ноги и перехватывать руки), перелезание через горку матов, по наклонной гимнастической скамейке разной высоты.	10	1	9	Наблюдение.
<b>2.1.4.</b>	Теория. Значение общеразвивающих упражнения. Ознакомление с комплексами ОРУ. Практика	11	1	10	Наблюдение..



	Общеразвивающие упражнения: для рук, ног и туловища(без предметов и с предметами)				
<b>2.1.5.</b>	Теория. Понятие о физическом качестве Практика. Упражнения для развития силы: напряженное сгибание и разгибание пальцев рук; сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подражательные движения (стульчик, лодочка, углок), вис на гимнастической лестнице, поднятие прямых ног в положении лежа на спине, то же в висе на гимнастической лестнице, поднятие на носках, приседание (медленно и быстро).	11	1	10	Наблюдение..
<b>2.1.6.</b>	Теория. Беседа «Для чего необходимо развивать скоростно-силовые качества» Практика. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: сед с прямыми ногами, сесть в группировку. Принять исходное положение (быстро). Бег на короткие дистанции: челночный бег (3*10)	10	1	9	Наблюдение..
<b>2.1.7.</b>	Теория. Беседа Практика. Упражнения на расслабление и вытяжение: потягивание в положениях лежа, стоя, сидя; последовательное расслабление частей тела с последующим его напряжением.	10	1	9	Наблюдение.
<b>2.1.8.</b>	Теория. Беседа. Правила проведения подвижных игр и эстафет. Практика. Подвижные игры и эстафеты: Эстафеты без предметов и с предметами, игровые задания на внимание и повышение эмоционального состояния учащихся, задания на координацию (с мячами. На гимнастических скамейках).	20	1	19	Наблюдение.
<b>2.2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	<b>9</b>	
<b>2.1.1.</b>	Теория. Знакомство с видами ходьбы и бега. Практика. Знакомство с видами ходьбы и бега. Кроссовая подготовка. (в равномерном и переменном темпе, в гору, по снегу, песку, с различными положениями рук, с захлестыванием голени, с высоким подниманием бедра, широким, свободным шагом, со сменой направления, приставными шагами, на ограниченной площади опоры, перекатами с пятки на носок, ходьба на пятках и носках, ходьба в полуприсяде и выпадами, бег	5	1	4	Наблюдение.

	эстафетный, бег с преодолением препятствий, бег с подскоками, семенящий бег, бег из различных исходных положений, бег на скорость, бег с выносом прямых ног вперед) Техника выполнения высокого старта и финиширования.				
<b>2.1.2.</b>	Теория. Беседа. Виды прыжков. Практика. Ознакомление с видами прыжков ( пружинные движения ногами, подскоки, подпрыгивания, прыжки на скакалке( на месте и в движении)	3	0,5	2,5	Наблюдение.
<b>2.1.3.</b>	Теория. Беседа. Метание и ловля. Практика. Ознакомление и выполнение упражнений (броски набивных мячей массой до 1 кг, малого мяча с места на дальность левой и правой руками, в цель из различных положений, в качающуюся цель.	3	0,5	2,5	Наблюдение.
<b>3</b>	<b>Аттестация</b>	2	-	2	Протокол испытаний
	<b>Врачебный контроль (вне сетки часов)</b>				Рекомендации тренерам и родителям

### **Особенности развития детей 5-7 лет.**

Возрастной период от 5 до 7 лет называют периодом «первого вытяжения»; за один год ребенок может вырасти до 7-10 см. В это же время развитие опорно - двигательной системы еще не завершено, поэтому на занятиях физкультурой нельзя использовать тяжелый инвентарь, непосильные нагрузки; необходимо следить за правильностью поз при выполнении упражнений.

На 6-7 году жизни двигательные возможности ребенка расширяются. Он уже овладевает умением управлять своим вниманием, появляется интерес к результату своей работы, появляется умение выявлять и исправлять свои ошибки, проявляет интерес к своему здоровью.

Окостенение опорных костей носовой перегородки начинается с 3 лет и к 6-7 годам еще не окончено. Это необходимо учитывать при построении занятий во избежание ушибов носа, уха или головы. Так как у детей этого возраста плохо развита координация, то например, при работе с мячом, когда ребенок не всегда может контролировать направление его полета, педагогу, своевременно, нужно давать указания куда бросать мяч и не использовать мячи для большого и настольного тенниса.

Так же у детей наблюдается незавершенность строения стопы, поэтому во избежание плоскостопия нельзя долго держать детей в статическом положении, внимательно относиться к жалобам на боли при ходьбе и беге.

Размеры и строение дыхательных путей дошкольника отличаются от взрослого; они значительны уже, поэтому нарушение температурного режима в зале приводит к заболеваниям органов дыхания.

Развитие центральной нервной системы характеризуется ускоренным формированием морфологических признаков, бурно развиваются лобные доли мозга, поэтому дети могут выполнять не только более сложные упражнения, но и осознавать события и понимать сложные обобщения.

Нервные процессы недостаточно подвижны, поэтому нельзя резко менять обстановку и уклад жизни; что-то новое и нестандартное вводить постепенно.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Организационные условия**

В группы принимаются дети без вступительных тестов, то есть без учета физической подготовленности детей. Обязательное наличие медицинской справки с отметкой об отсутствии противопоказаний к занятиям физическими упражнениями. В этом возрастном периоде занятия имеют свою особую направленность: детей необходимо заинтересовать, привить потребность в движении, поэтому в работе с группой этого возраста большую часть занятий проводятся в игровой форме.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются тренировочные и теоретические занятия.

Общее расписание занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся.

Данная программа предусматривает наличие календарного учебного плана графика, который является разделом журнала учета групповых занятий спортивной школы.

Программа содержит учебный план-график, календарный рабочий план-график, расписание занятий группы, список учащихся, учет результатов соревнований и контрольных испытаний и др., являющимися разделами журнала учета групповых занятий спортивной школы.

**Учебно-методический комплект материалов и заданий для дистанционного обучения (является приложением к рабочей программе).**

## **2.2. Условия реализации программы**

### **Формы аттестации**

- Контрольные испытания (тесты);
- Соревнования.

### **Методическое и организационное обеспечение программы**

- расписание занятий;
- план ДЮСШ на учебный год;
- инструкции и беседы;
- правила соревнований;
- контрольные нормативы
- журнал учета групповых занятий спортивной школы;
- журналы учета проведения инструктажей;
- учебно-методическая литература (дидактические материалы);
- наглядные пособия-плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений;
- альбомы, фотографии, презентации.

### **Информационное обеспечение**

- аудио аппаратура;
- интернет источники (в том числе социальные сети).

### **Формы занятий**

- групповые- теоретические, практические;
- комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую подготовку: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций и практическую подготовку: ОФП, игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

### **Формы контроля и самоконтроля**

- наблюдение;
- методические указания;
- анализ ошибок.

### **Материально-техническое обеспечение учебного процесса**

- спортивный зал;
- оснащение спортивного зала оборудованием (гимнастические скамейки, маты, канат, гимнастическая стенка;
- спортивный инвентарь- мячи разного диаметра, скакалки. Обручи, гимнастические палки, фитбол- мячи, кубики, кегли и др.

## **2.3.**

### **2.4. Аттестация и оценка освоения программы**

#### **2.4.1. Результаты освоения программы**

К концу учебно-тренировочного года учащиеся должны пройти контрольные испытания

#### 2.4.2. Показатели раздела «Теория»

**Учащиеся должны иметь представление:**

- Об избранном виде спорта, его истории в стране;
- Об основах ЗОЖ и требованиях безопасности;
- О роли развития физических качеств;
- О спортивном оборудовании и его применении.

**Учащиеся должны знать:**

- О способах и особенностях движений, передвижений;
- О терминологии разучиваемых упражнений, о их воздействии на организм, об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- О причинах травматизма и правилах предупреждения травм.

Оценка приобретенных знаний и их применение на практике осуществляется в процессе всего обучения в форме поощрений, одобрений, методических указаний и т.д.

#### 2.4.3. Показатели раздела «Практика»

##### Контрольные нормативы

Контрольные упражнения предлагаются детям в игровой или соревновательной форме.

№	Контрольные упражнения	баллы	5 лет		6 лет		7 лет	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.	Скорость бега на 10м с хода (сек)	5	2.1	2.2	1.9	2.0	1.8	1.8
		4	2.3	2.5	2.2	2.3	2.0	2.2
		3	2.5	2.7	2.4	2.5	2.2	2.4
2.	Скорость бега на 30м со старта (сек)	5	7.9	8.3	7.6	7.7	7.3	7.3
		4	8.3	8.8	8.0	8.2	7.6	8.0
		3	9.2	9.8	8.4	8.9	8.0	8.7
3.	Длина прыжка с места (см)	5	102	94	108	99	122	123
		4	92	75	94	88	103	109
		3	81	66	86	77	94	80
4.	Дальность броска правой рукой (м)	5	5,7	4,4	7,9	5,4	10,0	6,8
		4	4,5	3,5	5,6	4,0	8,0	5,4
		3	3,9	3,0	4,4	3,3	6,0	4,0
5.	Дальность броска левой рукой (м)	5	4,2	3,5	5,3	4,7	6,8	5,6
		4	3,0	2,8	3,9	3,6	5,0	3,8
		3	2,4	2,5	3,3	3,0	4,2	3,0
6.	Дальность броска набивного мяча весом 1кг из-за головы (см)	5	270	221	303	256	360	313
		4	214	165	248	189	281	233
		3	187	138	221	156	242	193
7.	Гибкость (см)	5	5	8	6	9	7	10
		4	4	7	5	8	6	9
		3	3	6	4	7	5	8

Положительным результатом выполнения контрольных нормативов (промежуточной аттестации) является выполнение всех семи видов испытаний, с учетом общей суммы набранных баллов от 21 до 35.

#### Методические указания по проведению диагностики учащихся:

##### Тест на определение скоростных качеств (30 м, 10 м с хода)

**Быстрота** - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

**Цель:** Определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта и 10 м с хода.

**Методика - Бег 30 м:** В забеге участвуют не менее двух человек. По команде "На старт!" участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде "Внимание!" наклоняются

вперёд и по команде “Марш!” бегут к линии финиша по своей дорожке. После отдыха нужно предложить ребенку еще одну попытку. В протокол заносится лучший результат из двух попыток.

Бег на 10 м с хода: на беговой дорожке намечаются линии старта и финиша. За линией финиша (6-7 м. от нее) ставится ориентир, для того чтобы ребенок, пересекая линию финиша, не делал резкой остановки. Предлагаются 2 попытки, наилучший результат заносится в таблицу.

#### **Тест на определение скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места)**

Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежит функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

**Цель:** Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

**Методика:** Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Ребенком выполняется 2-3 попытки. Записывается лучший результат.

#### **Тест на определение силовых способностей (метание мешочков)**

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий.

**Цель:** Определить силу в метании мешочков у детей (150-200гр.) дошкольного возраста.

**Методика:** Метание мешочка правой (левой) рукой способом “из-за спины через плечо”. Встать за контрольную линию, бросить мешок с песком как можно дальше. Засчитывается самый лучший бросок. Скольжение по земле мешочка не учитывается.

#### **Тест на определение гибкости**

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

**Цель:** Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке у детей дошкольного возраста.

**Методика:** Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке: ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке установленной перпендикулярно скамье, записать тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент “достань игрушку”.

#### **Тест на определение силы и координационных способностей (метание набивного мяча)**

**Методика :** Бросок набивного мяча весом 1кг.: выполняется способом из-за головы двумя руками стоя. Ребенок встает у контрольной линии, берет мяч и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. Из 2-х попыток фиксируется лучший результат.

#### **Требования по безопасности тестирования**

1. К обследованию допускаются дети, не имеющие противопоказаний к выполнению контрольных нормативов по состоянию здоровья.
2. Тестирование не проводится в течение месяца с детьми, перенесшими острое заболевание.
3. Особое внимание следует уделять детям с повышенной возбудимостью и двигательной расторможенностью.
4. Перед тестированием необходимо организовать небольшую разминку для подготовки организма дошкольников к предстоящей мышечной нагрузке.
5. Участок или физкультурный зал, где проводится тестирование детей, должен быть подготовлен (не иметь посторонних предметов; быть хорошо проветриваемым; стандартное, апробированное оборудование должно быть прочно закреплено, не иметь острых краев и т. д.
6. Обязательна страховка детей при выполнении двигательных заданий, особенно это важно для беговых упражнений, прыжков, упражнений на выносливость. К выполнению двигательных тестов дети допускаются в соответствующей спортивной форме, подобранной по сезону и удобной для занятий.

### 3. Литература:

#### 3.1. Нормативно-правовое обеспечение программы

1. Конвенция о правах ребёнка
2. Конституция Российской Федерации. -М.: Приор,2001.-32с.
3. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012г. № 273-ФЗ)
4. Концепция дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р.)
5. Федеральный Закон «О физической культуре и спорте» с изменениями от 29.06.2015г №204-ФЗ.
6. Приказ Минобрнауки России от29.08.2013г. №1008 г.Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства Ппросвещения РФ № 196 от 09.11. 2018г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
8. Приказ Минспорта РФ №1125 от 27.12.2013г. «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
9. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28);
- 10.СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2);
- 11.Концепция развития системы дополнительного образования детей и молодёжи в Курганской области от 17.06.2015г.
- 12.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Минобрнауки России; Департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодёжи №09-3242 от 18.11.2015г.)
- 13.Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ /авт.-сост. Т. П. Воробьева; Институт развития образования и социальных технологий (ИРОСТ). -Курган,2018.-103с.

#### 3.2. Список используемой литературы

1. Семенов, Л.П. «Советы тренерам» / Л.П. Семёнов. - М.: Физкультура и спорт, 1980 г. - 66с.
2. Типовая программа для ДЮСШ, специализированных ДЮСШ олимпийского резерва и школ высшего мастерства // ред. Н. Масленникова. М.1979 г.- 110с.
3. Качашкин, В. М. Физическое воспитание в начальной школе: пособие для учителей/ В. М. Качашкин. – М.: «Просвещение» 1978. – 207 с.
4. Методика физического воспитания: пособие для учащихся школьных пед. училищ/ В. М. Качашкин. – М.: «Просвещение» 1968. – 304 с.
5. Светов, А. Физическая культура в семье/ А. Светов, Н. Школьникова. – М.: «Физкультура и спорт» 1973. – 368 с.
6. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом: учебник для студ. сред. проф. образования/ подред. Т. Ю. Торочковой. – М.: «Академия», 2015. – 272 с.
7. Методика физического воспитания с основами теории: учебное пособие для студентов пед. ин-тов и учащихся пед. уч-щ/ А. П. Матвеев, С. Б. Мельников. – М.: «Просвещение», 1991. – 191 с.
8. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре., В. И. Ковальков. М.: «ВАКО», 2008. – 256 с.
9. ЗанозинаА., ГришанинаС. Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет - 2008 г.
- 10.Полтавцева Н.В. , Гордова Н.А., Тильтикова И . Н., Рыжова О.Н.. С физкультурой в ногу из детского сада в школу- 2009.
- 11.Фролов В.Г., Юрко Е.П. Физкультурные занятия на свежем воздухе, 2008.
- 12.-Доскин В .А ., Голубев Л.Г. Как сохранить и укрепить здоровье ребенка, 2010.
- 13.Виноградова, Н.А., Микляева, Н.В., Микляева, Ю.В., Абрамова, Р.М., Шпаковская, Л.И. Мониторинг в современном детском саду [Текст]: метод. пособие / под ред. Н.В.Микляевой. – М.: ТЦ Сфера, 2008. – 64 с. – (Библиотека руководителя ДОУ).

14. Неращенко А.Ю. Методические рекомендации по овладению техникой элементов легкой атлетики , 2017г.-21 с.

### 3.3. Интернет-ресурсы (могут быть использованы для дистанционного обучения)

1. Международный образовательный портал МААМ.RU [Электронный ресурс]<http://www.maam.ru/obrazovanie/fizkultura>, свободный (Дата обращения: 15.05.2018 г.)
2. Правила различных спортивных игр [Электронный ресурс] <http://sporttenles.boom.ru>, свободный (Дата обращения: 10.05.2018 г.)
3. Газета «Здоровье детей» [Электронный ресурс]<http://zdd.1september.ru>, свободный (Дата обращения) 21.05.2018 г.
4. Легкая атлетика для детей [Электронный ресурс]<https://rusatletik.ru/legkaya-atletika-dlya-detej.html>, свободный (Дата обращения 21.05.2018 г.)
5. Инновационные подходы к физкультурно-оздоровительной работе в ДОУ в условиях ФГТ–  
Режим доступа: <http://io.nios.ru/index.php?rel=44&point=13&art=2095>
6. Неращенко А.Ю. Методические рекомендации по овладению техникой элементов легкой атлетики , 2017г.-21 с.
7. Неращенко А.Ю. Методические рекомендации по овладению техникой элементов легкой атлетики , 2017г.<http://www.amurkst.ru/upload/doc/uchebnye%20materialy/mrotlet.pdf>