

Муниципальное автономное нетиповое
образовательное учреждение
«Центр дополнительного образования»

Принята

на заседании педагогического совета
Протокол № 17 от «28» мая 2025 г.

Утверждена

приказом № 56-о
от «03» июня 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Играем в спорт»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчики:
Афолина Э. К.,
ст. методист
Кормазына Е. В.,
ст. методист
Суравицкая О.В.
методист

Ломоносов, 2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность и уровень освоения

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Играем в спорт» (далее – Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность и стартовый (общекультурный) уровень освоения**. Образовательная деятельность по Программе направлена на создание условий для получения обучающимися начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры.

Актуальность программы

Настоящая программа составлена с учетом требований современных нормативных документов в области дополнительного образования, устава и соответствующих локальных актов «МАН ОУ ЦДО»:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 629 от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р Москва.
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28.

Программа способствует развитию физических качеств и укреплению здоровья обучающихся, формированию у них мотивации к занятиям физической культурой, повышению двигательной активности дошкольников. В ходе ее освоения, обучающиеся совершенствуют навыки выполнения физических упражнений, двигательный опыт детей расширяется, активно развиваются двигательные способности.

Большую часть Программы составляет изучение подвижных игр, что делает ее наиболее актуальной для обучающихся дошкольного возраста. Помимо, развития и совершенствования физических качеств, Программа способствует воспитанию самостоятельности, умению организовывать игры без помощи взрослого, проявлять инициативу. Занятия подвижными играми позволяют формировать и развивать у обучающихся коммуникативность, ответственность, умение действовать в коллективе, способствует их самореализации и социализации. в игре происходит активизация мыслительной деятельности ребёнка: тренируется внимание, уточняются имеющиеся представления, понятия, развиваются воображения, память, сообразительность.

Содержанием программы предусмотрен процесс подготовки обучающихся к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), который включает упражнения, определяющие уровень развития физических качеств, а также упражнения, способствующие формированию прикладных двигательных умений и навыков.

Отличительные особенности программы

Данная Программа в силу специфики ее содержания и методов реализации носит интегративный характер. Между основной идеей, целью и содержанием Программы проявляется взаимосвязь социально-педагогической и физкультурно-спортивной направленностями. Посредством очевидного физкультурно-спортивного содержания благодаря используемым педагогом методам решаются задачи социализации, адаптации, самореализации и личностного становления обучающихся.

Помимо двигательной активности, то есть физического развития, содержание Программы включает игры на развитие памяти, мышления, воображения обучающихся, а также их духовно-нравственное, социальное и познавательное развитие. Объединяя в себе несколько направлений, программа позволяет решать задачи детского развития комплексно и эффективно.

Большая часть Программы реализуется в форме игры. Подвижные игры являются основным составляющим занятий по программе. Они находят применение не только при обучении двигательным навыкам, но и при их закреплении и совершенствовании. Осваивая раздел Программы «Игры народов России», ребята получают знания об истории и культуре своей страны, учатся запоминать стихи, песни, считалки, потешки и т.п. В игре ребята приобретают не только опыт двигательной активности, но и развивают коммуникативную, ценностно-смысловую, общекультурную компетенции.

Программа является пропедевтическим курсом для развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья в рамках подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и норм Комплекса ГТО в старшем дошкольном возрасте.

Программа реализуется в сетевом взаимодействии с дошкольными образовательными организациями. Условия взаимодействия регламентируются договорами о сетевой форме реализации программ. В виду реализации данной программы в условиях сетевого взаимодействия дошкольной образовательной организации и учреждения дополнительного образования педагогический мониторинг проводится специалистами детского сада по всей совокупности определённых Стандартом образовательных областей.

Адресат программы.

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 5 до 7 лет. Прием в группу осуществляется на основании заявления родителей (законных представителей). Специальных предметных знаний не требуется. Принимаются все желающие.

Объем и срок реализации программы.

Программа рассчитана на 68 часов за весь срок реализации программы. Срок реализации – 2 года, по 34 учебных часа на каждом году обучения.

Цель и задачи программы

Цель: физическое развитие детей (обогащение содержания их двигательной деятельности) посредством подвижных игр и упражнений комплекса ГТО.

Задачи 1 года обучения

1. Воспитательные:

- формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и двигательной активности,
- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, положительного отношения к процессу обучения,
- освоение социальных норм и правил поведения.

2. Развивающие:

- формирование коммуникативной компетенции, развитие умения взаимодействовать в группе,
- обогащение двигательного опыта, развитие основных двигательных навыков,
- развитие внимания, памяти, ловкости, быстроты реакции, координации движений, равновесия, крупной и мелкой моторики рук.

3. Обучающие:

- знакомство с подвижными играми,
- формирование начальных представлений о некоторых спортивных играх,
- знакомство с различными игровыми считалками, «водилками», кричалками, песенками и т.п.
- приобретение опыта базовых упражнений оздоровительной гимнастики и принципов правильного дыхания,
- знакомство с понятиями «режим дня», «здоровый образ жизни», «правильное питание»,
- формирование и совершенствование двигательных навыков, а также правильного выполнения общеразвивающих упражнений.

Задачи 2 года обучения

1. Воспитательные:

- формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни,
- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом,
- формирование положительного отношения к процессу обучения,
- освоение социальных норм и правил поведения.

2. Развивающие:

- формирование коммуникативной компетенции, развитие умения взаимодействовать в группе,
- обогащение двигательного опыта, развитие основных двигательных навыков,
- развитие внимания, памяти, ловкости, быстроты реакции, координации движений, равновесия, крупной и мелкой моторики рук.

3. Обучающие:

- овладение подвижными играми и способами их совершенствования (усложнения),
- формирование способности использовать игры в самостоятельной двигательной деятельности;
- расширение знаний об игровых считалках, «водилок», кричалок», песенок и т.п.,
- совершенствование выполнения упражнений оздоровительной гимнастики и навыков правильного дыхания,
- совершенствование навыков выполнения общеразвивающих упражнений,
- знакомство с правилами основных видов спорта (названия, классификация, основные правила и элементы),
- овладение умениями выполнять упражнения комплекса ГТО.

Планируемые результаты освоения программы 1 года обучения

метапредметные:

- успешное формирование и развитие коммуникативной компетенции, умения взаимодействовать в группе,
- приобретение положительного опыта двигательной активности, успешное развитие основных двигательных функций,
- развитие внимания, памяти, ловкости, быстроты реакции, координации движений, равновесия, крупной и мелкой моторики рук;

личностные:

- формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и двигательной активности,
- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, положительного отношения к процессу обучения,
- освоение социальных норм и правил поведения;

предметные:

- узнают несколько подвижных игр, играют с помощью старшего,
- познакомятся с разнообразием игровых считалок, песенок, потешек и т.п.,
- узнают базовые упражнения утренней гимнастики и смогут правильно их повторить,
- смогут повторять элементарные упражнения на правильное дыхание,
- познакомятся с понятиями «режим дня», «здоровый образ жизни», «правильное питание», сумеют различать элементарные вредные и бесполезные продукты и действия человека,
- познакомятся с правилами и техникой выполнения общеразвивающих упражнений,
- смогут правильно передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации).

Планируемые результаты освоения программы 2 года обучения

метапредметные:

- успешное формирование и развитие коммуникативной компетенции, умения взаимодействовать в группе,
- приобретение положительного опыта двигательной активности, успешное развитие основных двигательных функций,
- развитие внимания, памяти, ловкости, быстроты реакции, координации движений, равновесия, крупной и мелкой моторики рук,
- используют приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;

личностные:

- формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и двигательной активности,
- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, положительного отношения к процессу обучения,
- освоение социальных норм и правил поведения;

предметные:

- осуществляют индивидуальные и групповые действия в подвижных играх,
- будут знать разнообразные игровые считалки, песенки, потешки и т.п. и использовать их в играх,
- смогут выполнять базовые упражнения утренней гимнастики, упражнения на правильное дыхание,
- овладеют правилами и техникой выполнения общеразвивающих упражнений,
- закрепят навыки владения основными движениями,
- смогут правильно передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации),
- будут знать названия различных видов спорта, получают базовые сведения о видах спорта и их особенностях,
- смогут успешно выполнять упражнения комплекса ГТО.

Условия (организационно-педагогические) реализации программы

Условия набора и формирования групп

Набор в группы свободный. Комплектование группы проводится на базе образовательного учреждения из обучающихся 5-7 лет. На первый год обучения по Программе зачисляются дети с учетом того, что на момент окончания обучения по программе (2 года обучения) их возраст не будет превышать 7 лет. В отдельном случае (в силу индивидуальных и личностных особенностей обучающегося) допускается обучение ребенка восьмилетнего возраста на втором году реализации Программы, но при условии согласования

этого факта с администрацией «МАН ОУ ЦДО», с целью создания условий для полного освоения программы таким обучающимся.

Группы могут комплектоваться как разновозрастные, так и одновозрастные. Добор в группы проводится на основании собеседования (входного контроля) при наличии вакантных мест.

Списочный состав обучающихся составляет не менее 15 человек.

Набор в группы осуществляется на основании заявления родителя (законного представителя) при условии отсутствия противопоказаний к занятиям физкультурой (медицинская справка об отсутствии противопоказаний к занятиям физкультурой/ допуск врача к занятиям)

Форма обучения: очная, **язык обучения** – русский.

Особенности организации образовательного процесса

В целях обеспечения доступности, вариативности и качества дополнительного образования, в том числе обеспечения возможности освоения данной программы обучающимися сельской местности, она может реализовываться в сетевой форме либо в сетевом взаимодействии с иными образовательными организациями. В таком случае реализация Программы регламентируется договором о сетевой форме реализации сетевых программ. В договоре указываются основные характеристики образовательной Программы, в том числе ее уровень, направленность, объем ресурсов, используемых каждой из указанных в договоре организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора и др. (в соответствии со ст. 15 закона №273-ФЗ).

В виду реализации данной программы в условиях сетевого взаимодействия дошкольной образовательной организации и учреждения дополнительного образования педагогический мониторинг проводится специалистами детского сада по всей совокупности определённых Стандартом образовательных областей. Виды контроля, предусмотренные Программой (в т.ч. промежуточная аттестация) проводится педагогом дополнительного образования, реализующим данную программу.

Большую часть занятия занимает игровая деятельность. Постепенно на первом году обучения в занятие вводится тренировочный процесс. На втором году обучения пропорции меняются в сторону увеличения тренировочных занятий с целью подготовки обучающихся к сдаче нормативов ФСК ГТО для дошкольников и их участия в районном спортивном фестивале ФСК ГТО. Игровые занятия разработаны таким образом что материал подается комплексно и поступательно, каждое занятие выстраивается с последующим усложнением индивидуально для каждого ребенка. Тренировочная деятельность выстраивается поэтапно.

На первом этапе применяется технология сотрудничества: для создания рабочего настроения проводятся игры сплочивающие ребят, а затем вводятся игры для приобщения к делу/погружения в тему занятия. И только после вышеперечисленной подготовки ребята вовлекаются в тренировочный процесс. Для решения образовательных, развивающих и воспитательных задач занятия подбираются подвижные игры соответствующего содержания и направленности. (в разделе «Оценочные и методические материалы»

содержатся приложения с картотекой подвижных игр и эстафет, которые педагог подбирает к конкретному занятию в конкретной учебной группе в соответствии с особенностями обучающихся, материально-техническими и иными условиями). В содержание занятий включены подвижные игры общеразвивающего характера, направленные на формирование основных движений и комплексное развитие двигательных способностей. Каждое разучиваемое в игровой форме движение базируется на предыдущем двигательном опыте ребенка. На втором этапе для создания условий для самостоятельного приобретения детьми двигательного опыта, дошкольники озадачивались необходимостью познания, новизной действий посредством включения в занятия специальных игр на развитие двигательного творчества и психических процессов. Проявлению творческого самоутверждения способствуют упражнения в парах с чередованием задания. На третьем (второй год обучения) этапе добавляются игры, позволяющие обучающимся самостоятельно организовать игровую деятельность: распределять роли, устанавливать игровые правила, осуществлять самоконтроль в микрогруппах.

На занятиях ребята знакомятся с различными видами игры: игры на улице, в помещении, командные, эстафеты, на развитие различных способностей. К концу освоения программы ожидается, что обучающиеся смогут самостоятельно организовать товарищей в игру, запомнят названия и правила нескольких игр.

На втором году обучения сохраняется раздел Программы «Подвижные игры», и они все также включены в структуру занятия, но внимание уделяется углубленному разучиванию и закреплению навыков и совершенствованию техники выполнения упражнений.

На втором году освоения программы обучающиеся познакомятся с различными видами спорта. Задачи освоить тот или иной вид спорта не ставится. Идея состоит в том, чтобы познакомить детей с понятиями «спорт», «физкультура», «соревнования». Дать начальные представления о том или ином виде спорта, о спортсменах, на занятиях ребята знакомятся с базовыми правилами или элементами, с сутью игры.

На протяжении всего срока обучения педагог активное внимание уделяет формированию у обучающихся навыков самоорганизации: идет обучение упражнениям оздоровительной гимнастики, беседы и игры, направленные на формирование «хороших привычек»: здоровое питание, активный образ жизни, закаливание и т.п.

Теоретический материал в большинстве занятий интегрируется в практическую деятельность, так как в дошкольном возрасте процесс теоретического освоения знаний и процесс применения полученных знаний разделить практически невозможно. В дошкольном возрасте формирование ключевых компетентностей должно проходить внутри и на основе активной деятельности.

В образовательном процесс по данной программе активное участие могут принимать родители. Успешное решение задач, определенных Программой, возможно в интегративном процессе взаимодействия взрослого и ребенка. Поэтому Содержание Программы предусматривает тесное и активное взаимодействие всех участников образовательного процесса: педагога,

родителей и детей. Педагог помогает обучающимся приобрести мотивацию к занятиям физкультурой, применяя игровые и соревновательные формы работы, привлечение родителей предполагает положительное влияние на становление ценностей здорового образа жизни у детей.

Сроки реализации и режим занятий

Программа рассчитана на 2 года обучения – 68 часов. 34 часа на каждом году обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность одного занятия не более 30 минут. Для участия обучающихся в соревнованиях, в том числе в рамках контрольных мероприятий, занятия могут объединяться (спаренные занятия с перерывом не менее 10 минут).

Формы организации деятельности обучающихся на занятии

- фронтальная (работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ-демонстрация упражнений, объяснение правил игры или задания и т.п.),
- групповая организация работы (совместные действия в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого ребенка (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- индивидуальная (организуется для работы с отдельными детьми, для отработки отдельных упражнений, правильности их выполнения, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков).

Формы проведения занятий

комбинированное (сочетание теории и практики), практическое занятие, беседа, игра, тренировка, соревнование, фестиваль.

Материально-техническое оснащение программы

<i>№ п.п.</i>	<i>Наименование</i>	<i>Количество*</i>
1	теннисные мячи,	15
2	мешочки с песком 200 и 300 г;	15
3	Конусы (фишки) для разметки пластиковые	6
4	мишени для метаний	2
5	набивные мячи	2
6	Резиновые мячи	15
7	скамейки гимнастические	2
8	стенки гимнастические	2
9	маты гимнастические	2
10	секундомер	1
11	навесные мишени	4
12	гимнастические палки	15
13	скакалки	15
14	обручи	15
15	канат	1
16	гимнастические коврики	15

17	набор для шахмат	1
18	мяч футбольный	1
19	мяч баскетбольный	1
20	набор для бадминтона (ракетка, волан)	1
21	набор для настольного тенниса (ракетка, мяч)	1
22	сетка	1
23	набор для флорбола (клюшки, мячи)	1
24	набор для игры в городки (биты и 10 городков)	4

- Приведено среднее количество оборудования и инвентаря. Материально-техническое обеспечение рассчитывается, исходя из количества обучающихся в конкретной учебной группе и с учетом равного обеспечения обучающихся для эффективной организации образовательного процесса.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 года обучения

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Основы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	3	1	2	Опрос, соревнования
	Введение. Инструктаж ТБ	1	0,5	0,5	
	Разминка и ее значение на занятиях физической культурой	1	0,25	0,75	
	Основы здорового образа жизни	1	0,25	0,75	
	Подвижные игры	29	3	26	Опрос, фестиваль
	Общеразвивающие физические упражнения	9	1	8	
	Подвижные игры с мячом	6	0,5	5,5	
	Игры народов России	10	0,5	9,5	
	Соревновательные игры и эстафеты	4	1	3	
	Контрольные и итоговые занятия	2	-	2	Фестиваль, соревнования
	Всего:	34	4	30	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 года обучения

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Основы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	3	1	2	Опрос, соревнования
	Введение. Инструктаж ТБ	1	0,5	0,5	
	Что такое ВФСК ГТО	2	0,5	1,5	
	Подвижные игры	20	2	18	Опрос, викторина, соревнования
	Подвижные игры с элементами бега и прыжков	4	0,5	3,5	
	Подвижные игры для развития гибкости и силовых способностей	3	0,5	2,5	
	Подвижные игры для развития скоростно-координационных способностей	3	0,5	2,5	
	Виды спорта и их особенности	5	-	5	
	Игры народов России	5	0,5	4,5	
	ФСК ГТО для дошкольников	7	1	6	
	Техника безопасности при выполнении нормативов ФСК ГТО	1	0,5	0,5	
	Бег	1	-	1	
	Прыжки	1	-	1	
	Поднимание туловища, гибкость	1	-	1	
	Челночный бег	1	-	1	
	Метание	2	0,5	1,5	
	Контрольные и итоговые занятия	4	1	3	Контрольные нормативы, фестиваль, соревнования, опрос, викторина
	Всего:	34	5	29	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК*

Год обучения	* Дата начала обучения по программе	* Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 го д	С 1 сентября В соответствии с КТП и расписанием занятий	25-30 мая В соответствии с КТП и расписанием занятий	34	34	34	1 раз в неделю, для проведения и участия в соревнованиях могут организовываться спаренные занятия
2 го д	С 1 сентября В соответствии с КТП и расписанием занятий	25-30 мая В соответствии с КТП и расписанием занятий	34	34	34	1 раз в неделю, для проведения и участия в соревнованиях могут организовываться спаренные занятия

***утверждается отдельно на каждый учебный год на каждую учебную группу**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. Ведение. Инструктаж ТБ

Теория. Знакомство. Инструктаж по ТБ. Виды игр. Подвижные игры. Правила поведения в зале, на площадке. Поведение в игре.

Практика. Разучивание базовых упражнений ОФП. Подвижные игры: «Ловля бабочек», «Пауки и мухи».

1.2. Разминка и ее значение на занятиях физической культурой

Теория. Гимнастика и ее разновидности (оздоровительная, утренняя, дыхательная, пальчиковая и др.) Разминка, ее значение на занятиях физической культурой.

Практика. Разучивание базовых упражнений ОФП. Упражнения на дыхание. Подвижные игры: «Мышеловка», «Самолеты».

1.3. Основы здорового образа жизни

Теория. Режим дня. Польза физкультуры и спорта. Важность правильного питания. Полезные/неполезные продукты.

Практика. Разучивание базовых упражнений ОФП. Пальчиковая гимнастика. Дыхательная гимнастика. Игра с мячом «Полезно-вредно». Игра-эстафета «Полезные продукты». Подвижная игра «Зайцы в огороде».

РАЗДЕЛ 2. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

1.1. Общеразвивающие физические упражнения

Теория. Правила и техника выполнения упражнений. Техника правильного дыхания. Техника безопасности при выполнении упражнений. Техника выполнения высокого старта. Техника выполнения метания мяча (мешочка).

Практика.

Техника ходьбы, бега, прыжков.

Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Бег на короткие дистанции до 30 метров и на длинные в медленном темпе. Бег со средней скоростью на 80-120м в чередовании с ходьбой, со скакалкой, мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, на скорость. Выполнение высокого старта.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Через короткую скакалку, вращая ее вперед (10-15 прыжков), через длинную скакалку (неподвижную, качающуюся, вращающуюся).

Совершенствование ходьбы обычной с различным положением рук, с изменением темпа, движения. Ходьба с фиксацией рук на пояс, за спину. Обычная ходьба, ходьба на носках. Игры с бегом. Игры с прыжками. Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой посередине и перешагивание

предметов, по гимнастической скамейке с приседанием и поворотом кругом, по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами.

Ползание, лазанье. Ползание на четвереньках с прокатывание набивного мяча головой. Проползание по гимнастической скамейке на четвереньках (ноги прямые) с мешочком на спине. Лазанье по гимнастической стенке с использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног. Лазанье по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Групповые упражнения с переходами. Построение в колонну по одному; в шеренгу, в круг; перестроение в колонну по два, по три; равнение по ориентирам; повороты направо, налево, кругом, переступанием, прыжком; размыкание и смыкание. Игры на ориентировку в пространстве, на внимание.

Бросание, ловля, метание

Метание на дальность правой и левой рукой. Метание в движущуюся цель. Метание в горизонтальную и вертикальную цель. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя). Упражнения на точность, на дальность броска. Метание из-за головы из положения стоя по направлению броска.

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

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника

Упражнения для развития и укрепления мышц ног и брюшного пресса

1.2. Подвижные игры с мячом. *(педагог может упростить/усложнить условия игр, заменить предметы, используемые в процессе игры, в зависимости от особенностей обучающихся и материально-технического обеспечения)*

Теория. История возникновения мяча. Знакомство с игровыми видами спорта с мячом (футбол, волейбол, баскетбол, теннис, флорбол).

Практика. Игровые упражнения с мячом (бросок и ловля мяча, передача мяча). Ведение мяча поочередно правой и левой ногой. Игровые упражнения: «Мяч в кольцо». Игры «Поймай мяч», «Вышибалы сидя», «Ловкая змейка», «Гол в ворота», «Мяч через сетку», «Кого назвали, тот ловит». Игровые упражнения на ведение мяча клюшкой. Подвижные игры: «Мяч из круга», «Перестрелка», «Защита крепости». Игры-эстафеты: «Забей в ворота», «Змейка», «Передай пас».

1.3. Игры народов России. *(педагог может упростить/усложнить условия игр, заменить предметы, используемые в процессе игры, в зависимости от особенностей обучающихся и материально-технического обеспечения)*

Теория. Что такое народная игра? Понятие правил игры. Знакомство с правилами различных игр. Разные роли в игре. Считалки, «водилки», «кричалки», песенки-приговорки, потешки. Народы, населяющие Россию: где живут, их история, костюмы и традиции.

Практика. Разбор игр. Игры с прыжками, на удержание равновесия, меткость и силовые игры. Игры с бегом. Игры с мячом. Спокойные игры и малоподвижные игры. Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве.

1.4. Соревновательные игры и эстафеты. (*педагог может упростить/усложнить условия игр, заменить предметы, используемые в процессе игры, в зависимости от особенностей обучающихся и материально-технического обеспечения*)

Теория. Правила игры в команде. Что такое соревнования. Правила поведения на соревнованиях. Понятие «соперник», «партнер», «команда». Правила игры в команде. Что такое соревнования. Правила поведения на соревнованиях.

Практика. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

РАЗДЕЛ 3. КОНТРОЛЬНЫЕ И ИТОГОВЫЕ ЗАНЯТИЯ.

Практика: Спортивное развлечение «Спортивный калейдоскопфф». Фестиваль «Один народ – одна Победа!».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 год обучения

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1.1. Ведение. Инструктаж ТБ.

Теория: Инструктаж по ТБ. Правила поведения в зале, на площадке. Виды игр. Подвижные игры. Поведение в игре. Организация игры.

Практика: Упражнения ОФП. Игровое упражнение «Я проведу игру». Подвижная игра «Не попадись».

1.2. Что такое ВФСК ГТО.

Теория: «Что такое ВФСК ГТО?». Виды испытаний 1-й ступени комплекса ГТО. Техника безопасности при выполнении физических упражнений. Техника выполнения базовых упражнений ОФП. Техника правильного дыхания при выполнении упражнений.

Практика: Игры-эстафеты на развитие физических качеств и координационных способностей. Перестроения в шеренге и в колонне, перемена направления движения. Игровое упражнения «Делай как я». Подвижная игра «Ловишки», «Фигуры».

РАЗДЕЛ 2. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

2.1 Подвижные игры с элементами бега и прыжков.

Теория: Техника безопасности при беге. Дыхание при беге, основные ошибки, правила и особенности. Высокий старт. Техники бега. Техника безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Правила выполнения прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Тройной прыжок с места и с разбега. Техника выполнения прыжков на скакалке.

Практика: Эстафета: «Нарисуй солнышко». П/и «Успей выбежать». Игровые упражнения: «Падающая палка», бег уступами, «Мяч в игре». Массаж стоп. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов. Подвижные игры: «Удочка», «Рыбка и осьминог». Эстафета: «Нарисуй солнышко». П/и «Успей выбежать». Игровые упражнения: «Падающая палка», бег уступами, «Мяч в игре». Массаж стоп. Прыжки на скакалке. Многоскоки. Впрыгивание на препятствие. Упражнение на дыхание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Игровые упражнения «Пингвины», «С кочки на кочку». Подвижная игра «Воробушки-попрыгунчики».

2.2 Подвижные игры для развития гибкости и силовых способностей.

Теория: Что такое гибкость, для чего нужно выполнять упражнения на развитие гибкости. Динамические и статические упражнения на развитие

гибкости. Виды упражнений на развитие силы. Техника выполнения упражнений.

Практика: Игровые упражнения: «Пролезь в обруч», «Воротики», «Дотянись» и др.) Поднимание туловища из положения лежа. Подвижная игра «Хитрая лиса». Игровые упражнения: «Силачи», «Мяч водящему», «Перетени канат». Поднимание туловища из положения лежа. Отжимания. Игра-эстафета «Преодолей препятствие». Подвижная игра «Фигуры». Круговая тренировка: 1. Отжимания из упора лёжа; 2. Удержание угла на гимнастической стенке из вися; 3. Ползание по скамейке на животе, подтягиваясь руками; 4. Подтягивание на низкой перекладине; 5. Ходьба с сохранением равновесия. 6. Игровое задание «Не опоздай».

2.3 Подвижные игры для развития скоростно-координационных способностей.

Теория: Что такое равновесие и какие упражнения помогают его развивать. Что такое соревнования. Правила поведения на соревнованиях. Понятие «соперник», «партнер», «команда».

Практика: Упражнения на развитие координации и равновесия. Подвижные игры: «Пожарные», «Не оставайся на полу». Эстафеты: «Мяч над головой», «Руки вместо ног», «Кто скорее до флажка», «Пас на ходу».

2.4 Виды спорта и их особенности.

Теория. Спорт и физкультура. Опрос «Какие виды спорта ты знаешь». Спортивная форма. Правила поведения в спортивном зале. Правила, элементы видов спорта. Спортивные соревнования.

Практика. Знакомство с видами спорта.

– **Баскетбол:** передача мяча друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча); перебрасывание мяча друг другу двумя руками от груди, стоя напротив друг друга и в движении; ловля летящего мяча на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.д.) и с разных сторон; забрасывания мяча в корзину двумя руками из-за головы, от плеча; ведение мяча одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

– **Футбол:** передача мяча друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте; ведение мяча «змейкой» между расставленными предметами, попадание в предметы, забивание мяча в ворота, игра по упрощённым правилам.

– **Флорбол:** (без коньков – на снегу, на траве, в зале): ведение шайбы/мяча клюшкой, не отрывая ее от шайбы/мяча; прокатывание шайбы/мяча клюшкой друг другу, задерживание шайбы/мяча в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева); попадание шайбой в ворота, ударяя по ней с места и после ведения.

– **Бадминтон:** перебрасывание волана ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку, правильно удерживая ракетку.

2.5 Игры народов России. (названия игр, их описание и правила приводятся в разделе «Оценочные и методические материалы», и разделе «Календарно-тематический план», педагог самостоятельно подбирает их к каждому

занятию в зависимости от особенностей обучающихся, материально-технических и иных условий)

Теория. Знакомство с правилами различных игр. Народы, населяющие Россию: где живут, их история, костюмы и традиции. Викторина «Народные игры».

Практика. Разбор игр. Игры с прыжками, на удержание равновесия, меткость и силовые игры. Игры с бегом. Игры с мячом. Спокойные игры и малоподвижные игры. Игры и игровые упражнения на ориентировку в пространстве.

РАЗДЕЛ 3. ФСК ГТО ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

3.1. Техника безопасности при выполнении нормативов ФСК ГТО.

Теория. Виды испытаний 1-й ступени комплекса ГТО. Техника безопасности при выполнении физических упражнений.

Практика. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Игра: «Замкни цепочку», «Тележка». Игровые упражнения «Встречный бег», «Кто быстрее?».

3.2. Бег

Теория. Техника безопасности при выполнении испытания. Дыхание при беге, основные ошибки, правила и особенности. Виды испытаний: бег, смешанное передвижение.

Практика. Бег на 10 м. Смешанное передвижение. Упражнения на дыхание. Подвижная игра «Скакуны».

3.3. Прыжки.

Теория: Техника безопасности при выполнении испытания. Правила выполнения прыжка в длину с места толчком двумя ногами.

Практика: Прыжок в длину. Упражнения на дыхание. Подвижная игра «Кто сделает меньше прыжков?», «Скакуны».

3.4. Поднимание туловища. Гибкость.

Теория: Техника безопасности при выполнении испытания. Правила выполнения поднимания туловища из положения лежа. Основные ошибки. Правила выполнения поднимания наклона вперед.

Практика: Поднимание туловища из положения лежа. Наклон вперед. Отжимания. Подвижные игры «Ловишка с мячом», «Кого назвали, тот ловит мяч».

3.5. Челночный бег.

Теория. Техника безопасности при выполнении испытания. Правила выполнения испытания «Челночный бег», его особенности. Основные ошибки.

Практика: Упражнения для развития стартовой скорости. Бег с изменением скорости. «Челночный» бег. Игры-эстафеты с переносом предметов, бегом между предметами.

3.6. Метание.

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений. Правила выполнения упражнений. Бросок мяча из различных положений.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения с бросками мяча из различных положений.

Эстафеты с элементами бросков, перекачивания. Метание малого мяча вдаль. Упражнения с мячом в парах. Подвижные игры «Охотник и зайцы», «Попади мешочком в круг», «Мяч через сетку», «Мяч в кольцо».. Релаксационное упражнение «Ленивый барсук».

РАЗДЕЛ 4. КОНТРОЛЬНЫЕ И ИТОГОВЫЕ ЗАНЯТИЯ.

Теория. Викторина «Народные спортивные игры». Дидактическая игра «Угадай спортсмена». Опрос «правила выполнения упражнений: прыжки, метание, бег, отжимание».

Практика. Спортивное развлечение «День спорта». Фестиваль «Игры народов России». Игры-эстафеты по нормам ГТО I ступени. Фестиваль «Озорные ГТОшки».

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы

Учебно-методический комплекс общеразвивающей программы «Играем в спорт» состоит из следующих компонентов:

- Описания применяемых методов и педагогических технологий.
- Информационных источников, используемых при реализации программы.
- Системы средств контроля результативности обучения (описание форм и средств
- выявления, фиксации и предъявления результатов обучения, а также их периодичности).

Технологии, приемы и методы организации образовательного процесса

Для достижения поставленных задач используются следующие **методы**:

- *словесные методы* (рассказ, беседа, описание и объяснения физических упражнений, указания о выполнении движения, вопросы, команды, распоряжения, сигналы, считалки, образный сюжетный рассказ),
- *наглядные методы* (демонстрация натуральная или мультимедиа демонстрация, педагогический показ),
- *практические*: (формируются практические умения и навыки путем многократных повторений, игровой, соревновательной деятельности).
- *репродуктивный метод* (объяснение нового материала на основе пройденного).

Технология индивидуализации обучения (адаптивная), в основе которой лежит индивидуальный подход и индивидуальная форма обучения. Педагог учитывает индивидуальные способности и возможности учащихся, использует дифференцированный подход.

Групповые технологии: одновременная работа со всей группой, работа в парах, групповая работа на принципах дифференциации.

Игровые технологии как форма активного обучения применяются для практического освоения материала. Игровая технология позволяет создать условия для формирования всех четырёх компонентов содержания образования: знаний, умений, опыта практической деятельности и опыта эмоционально-ценностного отношения к миру.

Дистанционные образовательные технологии и электронное обучение, информационные технологии (демонстрация презентаций, фильмов, фотографий и т.д.).

Здоровьесберегающие технологии при помощи чередования различных видов деятельности, форм и темпа выполнения упражнений, соблюдения гигиенических пауз. Для сохранения благоприятного психологического климата, после интенсивной нагрузки.

Информационные источники

Список литературы для педагогов:

1. Дик Н.Ф. Развивающие занятия по физической культуре и укреплению здоровья для дошкольников. – Ростов н/Д.: Феникс, 2016.
2. Желобкович Е.Ф. 150 эстафет для детей дошкольного возраста. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2013.
3. Кенема А.В. Детские подвижные игры народов СССР: пособие для воспитателя детского сада. – М.: Просвещение, 1989.
4. Кораблева Е.Н. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» в системе физического воспитания / Е.Н. Кораблева// Вестник Науки и Творчества, 2016. № 6. Кузнецова М.Н. Система комплексных мероприятий по оздоровлению детей в ДОУ. – М.: АРКТИ, 2016.
5. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. М., 1986.
6. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для занятий с детьми 3-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016.
7. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 5-6 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2021.
8. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Конспекты занятий для работы с детьми 6-7 лет. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2021.
9. Прокофьева Д.Д. Физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Нормы ГТО и поиск новой идеологии в России /Д.Д. Прокофьева // Культура физическая и здоровье, 2016. № 2 (57).
10. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: метод. пособие. – М.: Мозаика-Синтез, 2016.
11. Сочеванова Е.А. Подвижные игры с бегом. Для детей 4-7 лет. – М.: Детство Пресс, 2016.
12. Степаненкова Э.Я. Методика проведения подвижных игр. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2009.
13. Яковлева Л.В. Физическое развитие детей 3-7 лет: пособие для педагогов дошкольных учреждений.
14. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)», одобренные на заседании Координационной комиссии Министерства спорта Российской Федерации по введению и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» протоколом № 1 от 23.07.2014

Интернет ресурсы:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) // <https://www.gto.ru/>
2. «Детский сад от А до Я». Научно-методический журнал // <https://detsad-journal.narod.ru/>
3. ФизкультУРА. Онлайн справочник по физической культуре // <http://www.fizkult-ura.ru/>

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ

«Специфика дошкольного детства (гибкость, пластичность развития ребенка, высокий разброс вариантов его развития, его непосредственность и произвольность), а также системные особенности дошкольного образования (необязательность уровня дошкольного образования в Российской Федерации, отсутствие возможности вменения ребенку какой-либо ответственности за результат) делают *неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений* и обуславливают необходимость определения результатов освоения образовательной программы в *виде целевых ориентиров*, которые представляют собой социально-нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка на этапе завершения уровня дошкольного образования. Целевые ориентиры не подлежат непосредственной оценке, в том числе в виде педагогической диагностики (мониторинга), и не являются основанием для их формального сравнения с реальными достижениями детей» (ФГОС ДОО). Они не являются основой объективной оценки соответствия установленным требованиям образовательной деятельности и подготовки детей, определяются независимо от форм реализации Программы, а также от ее характера, особенностей развития детей и Организации, реализующей Программу.

В рамках реализуемой программы. Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входная диагностика, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входная диагностика. Целью входной диагностики является: определение уровня первичной теоретической и практической подготовки, определение личностных, интеллектуальных, организационных, коммуникативных качеств обучающихся.

Входной контроль по Программе может осуществляться с помощью следующих методов:

- беседа, собеседование (с ребенком, с родителями),
- анкетирование родителей,
- выполнение практических заданий педагога,
- тестирование по испытаниям (согласно испытаниям I ступени норм ГТО).

Входная диагностика проводится для обучающихся в течение двух недель после зачисления на Программу. По итогам входной диагностики педагог корректирует содержание занятий, определяет направления для дальнейшей работы.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года в целях отслеживания уровня освоения учебного материала, личностного развития учащихся, взаимоотношений в коллективе. Возможные формы: игровые формы, выполнение практических заданий, устный опрос, соревнование внутри группы, сдача контрольных нормативов.

Промежуточный контроль освоения программы (промежуточная аттестация) может проводиться по окончании изучения разделов (в соответствии с календарно-тематическим планированием на каждую учебную

группу) и в конце 1 и 2 полугодия первого года обучения, в конце 1 полугодия второго года обучения. Контроль проводится в форме соревнования, фестиваля «Игры народов России», опроса, сдачи контрольных нормативов.

При итоговом контроле для оценки уровня и качества освоения обучающимися Программы подводятся итоги всего периода обучения. Контрольные занятия проводятся в виде итоговых соревнований «Малая спартакиада» и сдачи нормативов ВФСК ГТО в ходе участия в Фестивале ВФСК ГТО.

Для повышения уровня качества образовательного процесса необходимо учитывать образовательные потребности, интересы и мотивы детей, членов их семей и педагогов. В целях удовлетворения социально-образовательного заказа и более полного соответствия потребностям и интересам детей, проводится изучение спроса, потребностей детей и их родителей (законных представителей), а также их удовлетворенности, получаемыми услугами.

Способы определения результативности

Результативность освоения программы определяется в ходе контрольных занятий с применением диагностических материалов, опросов, тестирования физической подготовленности.

Формы подведения итогов реализации Программы:

- диагностика физических качеств (тестирование физической подготовленности);
- диагностика теоретических знаний (опрос, викторина).

Критерии оценки теоретических знаний в соответствии с образовательной программой при испытаниях в виде опроса:

- 0 – обучающийся молчит, ответа нет;
- 1 – ответ неполный, с ошибками;
- 2 – ответ полный, с немногочисленными ошибками;
- 3 – ответ полный, безошибочный.

Максимально возможное количество баллов – 24

Требования к физической подготовленности зависят от пола и возраста учащегося (то есть от возрастных возможностей организма) и от уровня подготовленности (первое и второе полугодие, год обучения по Программе). **Испытание проводится в форме тестирования физических способностей обучающихся/сдачи контрольных нормативов.**

Критерии оценки:

- 0 – показатели низкие или упражнение вовсе не выполнено;
- 1 – показатели ниже среднего;
- 2 – показатели средние;
- 3 – показатели выше среднего или высокие.

Максимально возможное количество баллов – 15

Критерии оценки участия обучающегося в Фестивале народных игр

- 0 – обучающийся не участвовал в мероприятии
- Активность участия – 1-3 баллов
- Знание правил игр – 1-3 баллов

Самостоятельность, инициативность – 1-3 баллов
Знание считалок, стихов, песенок и т.п – 1-3 баллов
Двигательная активность – 1-3 баллов
Максимально возможное количество баллов – 15

Критерии оценки участия обучающегося в соревнованиях «Один народ – Одна победа!»

Активность участия – 1-3 баллов
Правильность выполнения упражнений – 1-3 баллов
Самостоятельность, инициативность – 1-3 баллов
Двигательная активность – 1-3 баллов
Участие в результате команды – 1-3 баллов
Максимально возможное количество баллов – 15

Критерии участия обучающегося в Фестивале ВФСК ГТО «Озорные ГТОшки»

Уровень физической подготовленности соответствует:
Золотой значок – 5 баллов
Серебряный – 3 балла
Бронзовый – 1 балл
Не участвовал – 0 баллов
Правильность, четкость, своевременность выполнения спортивных команд – 1-3 балла
Дисциплина во время соревнований – 1-3 баллов
Максимально возможное количество баллов – 15

Критерии участия обучающегося в спортивном развлечении «Весёлые эстафеты»

Активность участия – 1-3 баллов
Правильность выполнения упражнений – 1-3 баллов
Самостоятельность, инициативность – 1-3 баллов
Двигательная активность – 1-3 баллов
Участие в результате команды – 1-3 баллов
Максимально возможное количество баллов – 15

ПРОТОКОЛ СДАЧИ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

обучающимися по дополнительной общеразвивающей программе «Играем в спорт»

Группа:

Год обучения по Программе:

Дата:

Педагог дополнительного образования:

№ п/п	Фамилия, Имя	Год рожден	Виды испытаний/показатели/баллы										Результ	
			Челночный бег		Бег на 10 м		Наклон вперед (см)		Прыжки в длину		Смешанные передвижки			
			показатель	баллы	показатель	баллы	показатель	баллы	показатель	баллы	показатель	баллы	баллы	уровень
1.														
...														
15.														

Максимально возможное количество баллов – 15

Рекомендации по проведению испытаний (прием контрольных нормативов)

БЕГ НА 10 МЕТРОВ

Бег на 10 м проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек $1,22 \pm 0,1$ м.

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров.

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3X10 МЕТРОВ

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Техника выполнения испытания.

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено).

По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперёд и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю.

По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя.

Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт);
- во время бега участник помешал рядом бегущему;
- участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

СМЕШАННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Смешанное передвижение проводится на стадионе или любой ровной местности. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета, или команды «Марш!» они

начинают движение. Сочетание отрезков ходьбы и бега каждый участник выбирает самостоятельно в зависимости от самочувствия.

Тестируемым I ступени рекомендуется начинать испытание с бега и по мере усталости переходить на ходьбу, причем ее темп каждый выбирает по самочувствию, затем можно увеличить частоту шагов и перейти на ускоренную ходьбу, а при хорошем самочувствии на бег.

НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « – », ниже – знаком « + ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участник имеет право:

- при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками;
- использовать все время (1 минуту), отведенное на подготовку и выполнение прыжка.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;

- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.







Шкала оценки уровня физической подготовленности обучающихся по программе (на основе нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»)

№ п/п		Наименование испытания (теста)		Нормативы						Физические качества, навыки и умения
				Мальчики			Девочки			
Обязательные испытания (тесты)										
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности		
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8			
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость		
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300			
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480			
3.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	Скоростно-силовые возможности		
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14			
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107			
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость		



Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, приле- жающие навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	Прикладные навыки
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	5	5	5	5	5	5	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса	5	5	5	5	5	5	



Диагностическая карта результатов входного контроля программы «Играем в спорт»*

Группа №

учебный год

педагог доп. Образования

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Предметные результаты			Метапредметные результаты				Личностные результаты				Уровень освоения программы	
		Теоретическая часть	Практическая часть	Средний индивидуальный показатель (уровень)	Учебно-интеллектуальные навыки	Учебно-организационные навыки	Учебно-коммуникативные навыки	Средний индивидуальный показатель (уровень)	Ориентационные качества	Организационно-волевые качества	Поведенческие качества	Средний индивидуальный показатель (уровень)		
1.														
	ИТОГО:	В целом по группе предметные темы освоены на: В - _____% С - _____% Н - _____%			В целом по группе метапредметные результаты достигнуты на: В - _____% С - _____% Н - _____%				В целом по группе личностные результаты достигнуты на: В - _____% С - _____% Н - _____%				В - _____% С - _____% Н - _____%	

Диагностическая карта результатов промежуточного контроля (аттестации) программы «Играем в спорт»*

Группа №

учебный год

педагог доп. образования

Имя, фамилия обучающегося	Результаты контрольных нормативов		Опрос/ викторина		Спортивное развлечение/ Фестиваль	Всего баллов (макс 44 б)	Уровень освоения по результатам промежуточного контроля
	макс. б – 15		макс. б – 24		макс. б – 15		

Максимально возможное количество баллов за 1 полугодие – 48

44 -36 б – высокий уровень (В),

35-13 – средний уровень (С),

менее 13 – низкий уровень (Н)

**Диагностическая карта итоговых результатов освоения программы «Играем в спорт»*
за 1 год обучения**

Имя, фамилия обучающегося	Результаты контрольных нормативов макс. б – 18		Опрос/ викторина макс. б – 24		Спортивное развлечение «Весёлые эстафеты» макс. б – 15	Фестиваль «Один народ – одна Победа!» макс. б – 15	Всего баллов макс. б – 96	Уровень освоения
	1 полуг-е	2 полуг-е	1 полуг-е	2 полуг-е	1 полугодие	2 полугодие		

**Диагностическая карта заполняется педагогом по результатам контрольных мероприятий. В соответствующие ячейки проставляется сумма баллов, полученная обучающимся, исходя из полученной суммы баллов, определяется уровень освоения программы.*

96-72 б – высокий уровень (В)

71 – 24 б – средний уровень (С)

менее 24 б – низкий уровень (Н)

**Диагностическая карта итоговых результатов освоения программы «Играем в спорт»*
за 2 год обучения**

Имя, фамилия обучающегося	Группа №		учебный год		педагог доп. образования		Всего баллов макс. б – 96	Уровень освоения
	Результаты контрольных нормативов макс. б – 18		Опрос/ викторина макс. б – 24		Фестиваль «Игры народов России» Макс. – 15 б.	Фестиваль ВФСК ГТО «Озорные ГТОшки» макс. б – 15		
	1 полуг-е	2 полуг-е	1 полуг-е	2 полуг-е	1 полугодие	2 полугодие		

**Диагностическая карта заполняется педагогом по результатам контрольных мероприятий. В соответствующие ячейки проставляется сумма баллов, полученная обучающимся, исходя из полученной суммы баллов, определяется уровень освоения программы.*

96-72 б – высокий уровень (В)

71 – 24 б – средний уровень (С)

менее 24 б – низкий уровень (Н)

Информационная карта «Формирование метапредметных результатов обучающихся»

Группа № _____ уч. год _____
Педагог _____

Фамилия, имя обучающегося	Сформированные результаты (баллы/уровень)		
	Учебно-коммуникативные навыки	Учебно-интеллектуальные навыки	Учебно-организационные навыки

Уровень по сумме баллов

5–9 баллов – низкий уровень (Н)

10–12 баллов – средний уровень (С)

13–15 баллов – высокий уровень (В)

Информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств обучающихся»

Группа № _____ уч. год _____
Педагог _____

ФИ обучающегося	Сформированные результаты (баллы/уровень)		
	Ориентационные качества	Организационно-волевые качества	Поведенческие качества

Уровень по сумме баллов

3 – 4 балла – низкий уровень (Н)

5 – 7 баллов – средний уровень (С)

8 – 9 баллов – высокий уровень (В)

**Карта фиксации результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы
«Играем в спорт»**

Группа № ____ . ____ / ____ учебный год

Фамилия, имя, отчество педагога:

Дата проведения: _____

Вид диагностики: промежуточный контроль (аттестация), итоговый контроль

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Предметные результаты			Метапредметные результаты				Личностные результаты				Уровень освоения программы	
		Теоретическая часть	Практическая часть	Средний индивидуальный показатель (уровень)	Учебно-интеллектуальные навыки	Учебно-организационные навыки	Учебно-коммуникативные навыки	Средний индивидуальный показатель (уровень)	Ориентационные качества	Организационно-волевые качества	Поведенческие качества	Средний индивидуальный показатель (уровень)		
1.														
	ИТОГО:	В целом по группе предметные темы освоены на: В - _____% С - _____% Н - _____%			В целом по группе метапредметные результаты достигнуты на: В - _____% С - _____% Н - _____%				В целом по группе личностные результаты достигнуты на: В - _____% С - _____% Н - _____%				В - _____% С - _____% Н - _____%	