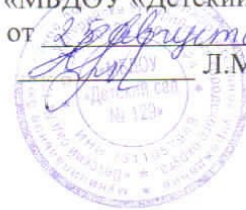


муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №129» г. Уссурийска УГО.

ПРИНЯТО  
На педагогическом совете  
Протокол № 18 от 25/12 2020г

УТВЕРЖДЕНО  
приказом заведующего  
«МБДОУ «Детский сад №129»  
от 25/12/2020 2020г  
Л.М. Цой



# Рабочая программа

## Спортивно-оздоровительная Программа «Маугли» (программа дополнительного образования для детей в возрасте 4-7 лет)

Составлена на основе примерной программы:  
А.В. Петрова Спортивно-оздоровительная  
Программа «Маугли»  
(программа дополнительного образования  
для детей в возрасте 4-7 лет)

г. Уссурийск  
2020г.

## **ОГЛАВЛЕНИЕ:**

### **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Опыт реализации программы
- 1.3. Цели и задачи реализации программы
- 1.4. Планируемые результаты освоения программы
- 1.5. Критерии оценки освоения (восприятия) программы
- 1.6. Отличительные особенности программы

### **2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

- 2.1. Специфика организации обучения
- 2.2. Структура системы подготовки
- 2.3. Содержание программы
- 2.4. Система контроля и зачетные требования

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

- 3.1. Правила поведения (техника безопасности) на занятиях
- 3.2. Материально-техническое обеспечение
- 3.3. Финансирование программы
- 3.4. Список литературы

### **1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

Настоящая Спортивно-оздоровительная программа «Маугли» (далее – Программа) предназначена для детей в возрасте от 4 до 7 лет, разработана на основе Спортивно - оздоровительной программы В.И Петрова для «МБДОУ «Детский сад №129»г. Уссурийска УГО в 2015г.

Программа содержит описание комплексов физических упражнений, методические указания по их выполнению и рекомендации по проведению аттестации воспитанника.

Физическое развитие – это процесс формирования и изменения на протяжении жизни индивидуальных естественных свойств организма ребёнка и основанных на них психофизических качеств. Основу индивидуального развития ребёнка и его жизнеобеспечения составляет двигательная активность.

Двигательная активность – это сумма естественных и специально организованных движений ребёнка, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие. Потребность в движении является одной из важнейших биологических потребностей человека. Именно двигательная активность является главной движущей силой и условием развития. Будучи основой жизнеобеспечения детского организма, двигательная активность оказывает влияние на развитие нервно-психической сферы и функциональных возможностей ребёнка.

В наибольшей степени эта взаимосвязь проявляется в раннем детстве и дошкольном возрасте. Физиологические исследования подтверждают: многие функции центральной нервной системы зависят от активности мышц. Двигательная деятельность - высшая форма развития двигательной активности, когда ребёнок из субъекта спонтанной активности, связанной с органическими потребностями, превращается в субъекта деятельности, целенаправленно реализующего свою активность в форме двигательных актов и движений.

Роль двигательной активности в развитии дошкольников неоспорима. Поэтому необходимо организовать образовательный процесс таким образом, чтобы реализовать в полном объёме потребность дошкольников в движении. На этой основе развиваются те двигательные качества, которые традиционно рассматриваются как основные направления физического развития ребёнка в процессе физического воспитания: ловкость, сила, скорость, выносливость.

### ***Влияние двигательной деятельности на развитие детей***

Двигательная активность влияет на:

- Речевое развитие
- Познавательное развитие
- Художественно-эстетическое развитие
- Социально-коммуникативное развитие
- Физическое развитие

Наибольшее влияние двигательная активность оказывает на физическое развитие ребёнка. Организуя двигательную деятельность, необходимо:

- формировать у детей интерес и ценностное отношение к занятиям физической культурой, гармоничному физическому развитию;
- развивать физические качества (скоростные, силовые, гибкость, выносливость и координацию движений);
- обогащать двигательный опыт детей (способствовать освоению основных движений);
- формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Программа «Маугли» сформирована на принципах "Примерной основной образовательной программы дошкольного образования" и направлена на:

- охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- формирование основ здорового образа жизни, развитие физических качеств детей.

*В сфере становления у детей ценностей здорового образа жизни*  
Программа способствует развитию у детей ответственного отношения к своему здоровью, а также формированию полезных навыков и привычек, нацеленных на поддержание собственного здоровья.

*В сфере совершенствования двигательной активности детей,*  
Программа направлена на развития представлений о своем теле и своих физических возможностях, формирование начальных представлений о спорте. Программа уделяет особое внимание развитию у ребенка представлений о своем теле, произвольности действий и движений. Для удовлетворения естественной потребности детей в движении в Программу включены подвижные игры (как свободные, так и по правилам), занятия,

которые способствуют получению детьми положительных эмоций от двигательной активности, развитию ловкости, координации движений, силы, гибкости, правильного формирования опорно-двигательной системы детского организма.

Программа поддерживает интерес детей к подвижным играм, занятиям на спортивных снарядах, упражнениям в беге, прыжках, лазании, метании и др.; побуждает детей выполнять физические упражнения, способствующие развитию равновесия, координации движений, ловкости, гибкости, быстроты, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильного, не наносящего ущерба организму выполнения основных движений.

ФГОС дошкольного образования уточняет требования к Программе, определяет структуру программы и особенности наполнения ее компонентов. Основные требования к программе ДОО базируются на положении Стандарта об охране и укреплении физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия. Это определяет направленность основной образовательной программы дошкольной образовательной организации, которая выражается:

- в оптимизации объема образовательного содержания и приближении его к разумному минимуму с целью здоровьесбережения и здоровьесохранения;
- в определении образовательной нагрузки на ребенка в течение дня в соответствии с требованиями действующего СанПиН;
- в оптимизации режима дня и двигательного режима с учетом возрастных психофизиологических особенностей воспитанников.

Практика последних лет показала необходимость использования в процессе физического воспитания детей позитивного опыта и огромного технологического потенциала спорта, так как регулярные занятия физической культурой и спортом играют большую роль в становлении личности и формировании здорового образа жизни подрастающего поколения.

Такое значение физической культуры и спорта, в свою очередь, актуализирует проблему эффективности системы физического развития детей в дошкольных образовательных организациях. В связи с этим идет интенсивный процесс разработки физкультурно-оздоровительных программ, технологий, соответствующих современному уровню развития общества и способных обеспечить каждому ребенку индивидуальный подход к проблеме его здоровья и уровню его физической подготовленности.

Государство придает большое значение физическому развитию и оздоровлению детей. Так, например, одной из главных задач *Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года* (Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р) является «... повышение эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта...». Стратегия ориентирована на развитие социальных институтов воспитания, обновление воспитательного процесса в системе общего и дополнительного образования, в сферах физической культуры и спорта, культуры на основе оптимального сочетания отечественных традиций, современного опыта, достижений научных школ...

Раздел Стратегии, посвященный физическому воспитанию, в полной мере соответствует заявленной задаче:

«Физическое воспитание и формирование культуры здоровья включает:

- формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;
- создание для детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, условий для регулярных занятий физической культурой и спортом, развивающего отдыха и оздоровления, в том числе на основе развития спортивной инфраструктуры и повышения эффективности ее использования;
- развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;
- предоставление обучающимся образовательных организаций, а также детям, занимающимся в иных организациях, условий для физического совершенствования на основе регулярных занятий физкультурой и спортом в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями детей;
- использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения;
- содействие проведению массовых общественно-спортивных мероприятий и привлечение к участию в них детей».

Указом президента от 24.03.2014 №172 возрождено ГТО. Постановлением правительства от 11.06.2014 г. №540 утверждено «Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и

обороне (ГТО)». Целями ГТО являются повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения (на наш взгляд, представленная Программа могла бы стать подготовительным этапом ГТО).

В тоже время, Указом президента (№240 от 29.05.2017) 2018-2027 годы объявлены «Десятилетием детства». Таким образом, проблемы здоровья ребенка и его физического развития на современном этапе приобретают первостепенное, государственное значение!

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования Программа включает в себя физические упражнения, способствующие приобретению опыта в следующих видах деятельности детей:

- двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость;
- в деятельности, направленной на правильное формирование опорно-двигательной системы организма, развитие равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также правильное, не наносящее ущерба организму, выполнение основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами;
- становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере;
- становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Многолетний опыт реализации Программы подтвердил эффективность спортивно ориентированных технологий в сфере физического развития, воспитания и оздоровления детей. Использование в ДОО данных технологий приводит к:

- сохранению и укреплению здоровья детей;
- повышению уровня физического развития и физической подготовленности ребенка;

- повышению двигательной активности;
- увеличению адаптационных и функциональных возможностей организма детей;
- формированию устойчивого интереса к целенаправленной спортивной тренировке и овладению навыками соревновательной деятельности;
- самореализации личности и формированию у ребенка личностного самоопределения через средства физической культуры и спорта;
- профессиональной ориентации детей и формированию у них мотивации на физкультурно-педагогическую деятельность.

Программа на основе которой была создана данная программа разработана тренером-преподавателем по спортивной гимнастике Александром Владимировичем Петровым в 1985-88 годах. В разработке Программы принимали участие специалисты в различных сферах спортивно-оздоровительной деятельности. В Программе использовались элементы групп начальной подготовки детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва по спортивной и художественной гимнастике, легкой атлетике, акробатике, спортивной аэробике и другие. В течение 10 лет она проходила апробацию на различных площадках. Программа неоднократно дорабатывалась в соответствии с новыми научными достижениями, нормативной базой РФ и наработанным за много лет опытом работы в спортивно-оздоровительной сфере.

## **Реализации Программы**

*Программа нацелена на:*

- охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;
- формирование ценностей здорового образа жизни, развитие физических качеств ребенка;

В области физического развития и охраны здоровья ребенка *основными задачами Программы* являются создание условий для:

- приобщения детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом;



- развития представления детей о своем теле и своих физических возможностях;
- приобретения двигательного опыта и совершенствования двигательной активности;
- формирования начальных представлений о некоторых видах спорта, овладения подвижными играми с правилами;
- повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах охраны и укрепления здоровья детей;»

*Для общества:*

- увеличение количества здоровых детей, способных успешно справляться с учебными, физическими нагрузками, и ведущих здоровый образ жизни;
- получение объективных данных о состоянии здоровья и физического развития детей;
- сокращение потерь рабочего времени и выплат по больничным листам родителей;
- сокращение затрат на детские медицинские учреждения.

*Для детей:*

- укрепление здоровья ребенка;
- приобщение детей к здоровому образу жизни;
- повышение функциональных возможностей организма ребенка;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений;
- укрепление опорно-двигательного аппарата ребенка;
- повышение сопротивляемости организма негативным влияниям окружающей среды;
- воспитание нравственно-волевых качеств личности ребенка.

Благодаря Программе, узнают основы охраны своего здоровья, способны к волевым усилиям, могут следовать социальным нормам поведения и правилам в различных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, приучены соблюдать правила безопасного поведения. ***Ребенок имеет огромную положительную динамику индивидуальной физической подготовленности. А в целом, благодаря Программе, он гораздо сильнее и здоровее своих сверстников!***

Определение результатов воспитанника по Программе происходит на основании таких показателей (оцениваемых параметров), как:

1. Теоретическая подготовка ребенка (теоретические знания по Программе, владение физвоспитательной терминологией). Критерии – соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям, осмысленность и правильность использования терминологии;
2. Практическая подготовка ребенка (практические умения и навыки, предусмотренные Программой). Критерии – соответствие практических умений и навыков программным требованиям, отсутствие затруднений при выполнении физических упражнений и при участии в играх;
3. Коммуникативные умения: умение слушать и слышать инструктора; организационные умения и навыки: соблюдать в процессе физвоспитательной деятельности правила безопасности, точно выполнять задания). Критерии – адекватность восприятия информации, идущей от инструктора, соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям, точность и ответственность при выполнении заданий.

Отслеживать динамику личностного развития воспитанников предлагается по трем направлениям:

- организационно-волевые качества (терпение, воля, самоконтроль);
- ориентационные свойства личности (самооценка, интерес к занятиям);
- поведенческие характеристики (конфликтность, тип сотрудничества).

Критериями в данном случае выступают: способность переносить нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности, активно побуждать себя к занятиям физическими упражнениями, умение контролировать свои поступки, способность оценивать себя адекватно, осознанное участие ребенка в освоении Программы, способность занять

определенную позицию в конфликтной ситуации, умение воспринимать общие дела как свои собственные.

Таким образом, итоговыми критериями эффективности реализации Программы можно считать:

- степень усвоения знаний о физическом развитии;
- степень освоения способов двигательной деятельности;
- опыт физической деятельности;
- приобретение опыта эмоционально-ценностных отношений в ходе игр;
- сравнительный анализ данных медицинских обследований воспитанников Программы и обычных детей

Программа основана на выполнении стандартизованных комплексов строго регламентированных физических упражнений в форме круговой тренировки, проводимой в достаточно высоком темпе с кратковременными паузами для отдыха, и включает в себя основной комплекс, комплексы для направленного развития физических качеств и блок подвижных игр:

- 1) Основной (разминочный) комплекс.
- 2) Комплекс для развития мышц живота, спины и плечевого пояса.
- 3) Комплекс для развития прыгучести.
- 4) Комплекс для развития гибкости.
- 5) Комплекс «Акробатика».
- 6) Подвижные игры.

Главным требованием программы и ее специфической чертой является стандартизация – повторение на каждом занятии одних и тех же комплексов упражнений (состоящих, в свою очередь, из одних и тех же упражнений) с одной и той же последовательностью. При этом также стандартизуется техника выполнения, применяемые команды и терминология.

Стандартизация комплексов и упражнений имеет следующие преимущества:

1. Так как на каждом занятии используются одни и те же известные упражнения, выполняющиеся в одном и том же порядке, и одни и те же команды, стандартизация позволяет увеличить моторную плотность урока.

2. Парадоксально, но, несмотря на повторение одних и тех же комплексов, интерес детей к занятиям увеличивается, потому что у них возникает потребность совершенствоваться в уже изученных упражнениях.
3. Стандартизация приводит к упрощению программы подготовки инструктора.
4. Стандартизация повышает эффективность работы инструктора, так как избавляет его от необходимости изобретать новые упражнения, следовательно, дает возможность сосредоточиться только на контроле за интенсивностью и объемом нагрузки и качеством выполнения упражнений.
5. Стандартизация дает возможность объективно сравнить результативность работы нескольких инструкторов, так как все они выполняют практически одну и ту же работу.

Соответственно, все элементы программы являются общими для всех возрастных групп. Прогрессирование в освоении программы выражается, прежде всего, в степени адаптации к физической нагрузке, то есть темпу выполнения упражнений и объему нагрузки (количеству повторений), а также в качестве овладения упражнениями.

Другим необходимым условием эффективности программы является такая организация занятий, при которой в организме ребенка вызываются оптимальные физиологические сдвиги. Утомление, вызываемое выполнением упражнений с применением максимальных мышечных усилий, имеет своим следствием фазу суперкомпенсации (сверхвосстановления) и способствует выработке долговременной адаптации органов и систем организма к постепенно возрастающим физическим нагрузкам. Моторная плотность занятий в группах высокой степени адаптации должна быть не менее 75-80%.

Важным требованием программы является обязательный, наглядный показ и выполнение большинства упражнений инструктором совместно с детьми.

Программа не требует строительства специальных сооружений и применения специального оборудования и доступна практически для каждого ребенка. Для проведения занятий достаточно иметь зал в детском саду с ковровым покрытием, гимнастическую стенку с секциями, гимнастические маты, гимнастические скамейки.

Занятия ведутся в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 52 недели.

## 2. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

К занятиям по программе допускаются дети от 4 лет, имеющие разрешение врача-педиатра (справку) и письменное согласие (заявление) родителей (законных представителей)

### Количественный состав групп

Минимальная наполняемость группы (чел.)	Рекомендуемый количественный состав группы (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)
10	12	14

Дошкольные образовательные учреждения формируют группы, предоставляют место и время для проведения занятий, обеспечивают медицинский контроль и допуск к занятиям, организуют явку детей на Спартакиаду, организуют летние лагеря.

При проведении занятий с группами (возраст детей 4-7 лет) каждая группа делится на 2 подгруппы, с которыми инструктор поочередно проводит занятия. Таким образом, группу дошкольного учреждения обслуживает 1 инструктор.

Работа по программе ведется на протяжении 10 месяцев, начиная с сентября. В апреле-мае проводится спартакиада, затем занятия продолжаются до июля. В июле-августе занятия проводятся на открытом воздухе с применением преимущественно игровых и легкоатлетических упражнений (бег, прыжки, метания).

Занятия проходят согласно расписанию, а также во время спартакиад, медико-восстановительных мероприятий и т. д. При этом могут использоваться различные формы организации занятий:

- занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом возраста детей;
- индивидуальные занятия с одним или несколькими детьми;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация воспитанников.

Основными формами проведения занятий являются учебная, учебно-тренировочная и тренировочная. Дополнительно используются контрольная и соревновательная формы.

*Учебная форма* применяется при ознакомлении с новыми упражнениями. Цель занятий – показ и объяснение, разучивание, создание двигательных представлений.

*Учебно-тренировочная форма* применяется для закрепления техники упражнений в повторном режиме. Цель занятий – освоение новых и ранее изученных упражнений с учетом не только общих принципов, но и мелких деталей, приобретение двигательных умений.

*Тренировочная форма* применяется для закрепления и совершенствования ранее изученных упражнений с целью создания прочных двигательных навыков, выработки автоматизма. Отрабатываются быстрота, сила, выносливость, психологическая устойчивость при выполнении упражнений.

*Контрольная форма* занятий применяется при проведении зачетов по физическому развитию для определения фактического уровня подготовленности детей.

*Соревновательная форма* занятий – итоговые спартакиады. Участвуя в них, дети стремятся максимально проявить свои физические и волевые качества и адаптироваться к соревновательной обстановке.

Этапы освоения программы отражают степень адаптации детей к выполнению требований программы.

На первом этапе подготовки разминочный комплекс составляет основную часть занятия. На последующих этапах он выполняет роль разминочного, а основная часть занятия отводится для выполнения комплексов для развития силы, прыгучести, гибкости и акробатических упражнений.

Критерии:

- умение выполнять основные команды;
- знание названий основных упражнений;
- умение выполнять строевые упражнения;
- выполнение в повторном режиме вместе с инструктором базовых упражнений на месте (общеразвивающие упражнения, отжимания, перекаты, приседания, наклоны);

- умение выполнять базовые виды движения (спортивная ходьба, обычный бег, разновидности бега).

Темп выполнения невысокий, с незначительными ускорениями.

Продолжительность 1-го этапа – 2-3 месяца регулярных занятий.

Критерии:

- безошибочное выполнение основных команд построения;
- умение выполнять базовые упражнения на месте и в движении без грубых технических ошибок;
- знание названия и техники выполнения каждого элемента;
- знание последовательности элементов в каждом комплексе;
- выполнение отдельных комплексов программы без сопровождающего показа инструктора;
- выполнение отдельных специализированных гимнастических и акробатических элементов (кувырок вперед, «обезьянка» и т.п.) без грубых технических ошибок.

Темп выполнения в основном средний, отдельные упражнения выполняются с проявлением максимальных мышечных усилий. Характерны более резкие переходы от невысокого темпа выполнения упражнений к среднему, от среднего к высокому.

Важнейшим признаком достижения средней степени адаптации является начальное проявление адаптации воспитанника к физическим нагрузкам. Это проявляется в виде:

- способности выдерживать средний темп выполнения упражнений на протяжении всего занятия;
- способности выполнять отдельные кратковременные задания с высоким темпом выполнения упражнений;
- способности технически грамотно, «автоматически» (не думая) выполнять базовые элементы на месте и в движении.

Достижение воспитанника средней степени адаптации позволяет сократить время выполнения основного комплекса в два раза. Благодаря этому появляется возможность приступить к обучению гимнастическим и

акробатическим упражнениям, а также к выполнению отдельных комплексов для развития силы, прыгучести, гибкости.

Продолжительность 2-го этапа – 3-4 месяца.

Критерии:

- выполнение базовых упражнений на месте без ошибок и с высокой скоростью исполнения;
- возможность проявления максимальных мышечных усилий в каждом упражнении («обезьянка» в стойке на руках, кувырок прыжком в длину и т.п.);
- выполнение базовых упражнений с заданным темпом и максимальным количеством повторений, то есть столько раз, сколько определяет инструктор;
- умение выполнять весь базовый комплекс самостоятельно без инструктора с высоким темпом выполнения;
- овладение техникой гимнастических и акробатических элементов (ходьба на руках, шпагат, перекаты, мостики).

Характерной особенностью адаптации на 3-м этапе являются морфофизиологические сдвиги, проявляющиеся в изменении структур организма и параметров их функционирования. У детей с высокой степенью адаптации налицо «хорошая тренированность» – явное преобладание строения тела мышечного типа, с хорошей осанкой, увеличенная подвижность («непоседливость»), желание ежедневно выполнять физические упражнения (появление зависимости от занятий). Уровень развития основных физических качеств приближается к уровню «Супер».

Другой характерной особенностью адаптации на 3-м этапе является повышенная сопротивляемость к заболеваниям.

Продолжительность достижения высокой степени адаптации – 2-3 месяца.

После освоения воспитанниками 3-го этапа программы проводится тестирование их физического развития. Тестирование проходит в соревновательной форме, на Спартакиаде.



№ п/п	Виды подготовки	Количество учебных часов в зависимости от возраста воспитанника (акад. часы)		
		От 4 до 5 лет	От 5 до 6 лет	От 6 до 7 лет
1	Теоретическая подготовка	3	3	3
2	Физическая подготовка (непосредственное выполнение комплексов)	31,8	31,8	52,6
3	Участие в соревнованиях (спартакиада)	6	6	6
4	Тестирование физического развития	4	4	4
5	Медицинское обследование	2	2	2
<b>ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД</b>		<b>46,8</b>	<b>46,8</b>	<b>67,6</b>

Параметр	Возраст воспитанника		
	От 4 до 5 лет	От 5 до 6 лет	От 6 до 7 лет
Количество занятий в неделю	2	2	2
Продолжительность одного занятия (акад. часы)	0,45 (≈ 15 мин.)	0,45 (≈ 15-20 мин.)	0,65 (≈ 30 мин.)
Количество часов в неделю (акад. часы)	0,9	0,9	1,3
Количество недель в год	52	52	52
Всего часов в год (акад. часы)	46,8	46,8	67,6

## Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во
1	Напольное покрытие (ковровое покрытие или сцепное татами)	комплект	1
2	Мат гимнастический	штук	4-6
3	Скамейка гимнастическая	штук	2

(на одного воспитанника)

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Кол-во
1	Форма для занятий в помещении (белая футболка, черные шорты, носки)	1 комплект
2	Форма для занятий на улице (футболка, шорты, спортивный костюм, кроссовки)	1 комплект

## Программы

Комплекс включает в себя передвижение спортивной ходьбой, силовые упражнения для крупных мышечных групп, упражнения для развития координации, паузы для отдыха.

Комплекс также решает задачи строевой подготовки:

- обучение построению и приветствию в начале и конце занятий; изучение общих команд, обучение основной стойке;
- обучение умению строиться по одной линии и по кругу;
- обучение умению быстро строиться после выполнения хаотичного движения.

Все упражнения разминочного комплекса выполняются в строго регламентированной последовательности, с едиными требованиями к технике выполнения упражнений, терминологии и командам.

Разминочный комплекс является неизменным и обязательным к выполнению на всех занятиях, на всем протяжении действия Программы для всех возрастов.

Изменения в основном разминочном комплексе, а также других комплексах, могут касаться только объема выполненных упражнений, темпа выполнения упражнений и совершенствования техники выполнения упражнений.

### 1. Построение и приветствие

И.п. – основная стойка: пятки вместе, носки врозь, плечи расправлены, руки вытянуты вниз и прижаты. Вся группа выстраивается по одной линии.

Инструктор (громко, бодро и четко): «Здравствуйте, воспитанники!»

Дети (слаженно, громко, бодро): «Здравствуйте!»

### 2. Игра на построение

Инструктор – 2 хлопка в ладони.

Дети – начинают хаотично двигаться по залу.

Инструктор – 1 хлопок в ладони, сразу громко считает: «Раз, два, три!».

Дети – быстро строятся по одной линии на свои места, на счет «три» построение должно быть закончено.

*Методические указания:*

- хлопать в ладони громко;
- при перемещении нельзя толкаться и касаться друг друга;
- не кричать;
- повторить игру 2-4 раза.

### 3. Ладшки

Инструктор – хлопая в ладони, командует «Ладшки!» и начинает считать от 1 до 8.

Дети – на 7 счетов интенсивно растирают ладони, на 8-й счет быстро хлопают в ладони.

*Методические указания:*

- растирать ладони, чтобы было горячо;
- хлопать в ладони, растопырив пальцы;
- повторить упражнение 2-4 раза.

### 4. Фонарики

Инструктор – хлопая в ладони, командует «Фонарики!» и начинает считать от 1 до 8.

Дети – на каждый счет выполняют разгибание рук в локтевых суставах, одновременно раскрывая кисти и растопыривая пальцы.

*Методические указания:*

- в исходном положении руки согнуты в локтях на высоте плеч, кисти сжаты;
- разгибание рук в локтевых суставах и раскрытие кистей выполнять стряхивающими бросками, кисти кидать с силой;
- повторить упражнение 2-4 раза.

### 5. Спортивная ходьба

Инструктор – встает в начале группы. Хлопая в ладони, командует «Спортивной ходьбой марш!» и начинает считать от 1 до 8 следующим образом: «раз-два, раз-два, раз-два, три-четыре, раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь». При этом инструктор, продолжая считать, должен пройти с группой не менее половины круга, затем отойти в сторону и встать вне круга.

Дети – выполняют поворот направо и начинают двигаться спортивной ходьбой по кругу против часовой стрелки.

Инструктор – хлопая в ладони, командует «Стой, раз-два! Лицом в круг, руки в стороны!»

Дети – выполняют прыжок на две ноги в неглубокий присед, вытягивая руки в стороны, затем встают в основную стойку, поворачиваясь лицом внутрь круга.

*Методические указания:*

- плечи расслаблены, спина круглая;
- ходьба выполняется перекатами с пятки на носок;
- шаги мелкие, частые;
- при выносе ноги вперед коленный сустав разгибать полностью;
- не переходить на бег;
- руки согнуты в локтях и активно работают, пальцы рук двигаются в направлении носа;
- не перегонять друг друга и не наткаться друг на друга;
- дети должны одновременно останавливаться прыжком на равном расстоянии друг от друга, строго по кругу;
- инструктору запрещается стоять внутри круга;
- упражнение выполняется на 1-2 круга.

## 6. Зарядка

Инструктор – хлопая в ладони, командует «Зарядка!» и начинает считать от 1 до 8.

Дети – из и.п. основная стойка, руки вытянуты вниз и прижаты выполняют:

- на счет 1 – руки на пояс;
- на счет 2 – руки (кисти) к плечам, локти в стороны-вниз;

- на счет 3 – руки вытянуть вверх, ладони обращены внутрь;
- на счет 4 – опустить руки через стороны вниз в и.п.;
- на счет 5-8 – то же, что и на счет 1-4.

*Методические указания:*

- менять темп выполнения (ускорять, замедлять);
- при счете 3 потянуться вверх, смотреть на пальцы рук;
- повторить упражнение 2-4 раза.

## 7. Спортивная ходьба (см. п. 5)

### 8. Высокие полупальцы

Инструктор – хлопая в ладони, командует «Высокие полупальцы!» и начинает считать от 1 до 8, затем, хлопая в ладони, командует «Стоим!» и снова считает от 1 до 8.

Дети – из и.п. пятки вместе, носки врозь, ягодицы сжаты, руки на поясе выполняют:

- на первые 8 счетов: на нечетные счета подъем на носки, на четные счета опускание на пятки.
- на вторые 8 счетов: вытянуть руки в стороны, подняться на носки и удерживать это положение.

*Методические указания:*

- в и.п. плечи развернуты, смотреть вперед, живот втянут;
- стоя на носках, не прогибаться;
- подниматься на носки как можно выше;
- при подъеме на носки ноги в коленных суставах выпрямлять полностью;

- при удержании положения стоя на носках держать пятки как можно выше;
- повторить упражнение 2 раза.

## 9. Спортивная ходьба (см. п. 5)

### 10. Сед между пятками

Инструктор – хлопая в ладони, командует «Сед между пятками!» и начинает считать от 1 до 8.

Дети – принимают и.п. сидя на полу между параллельно установленными голеньями, стопы вытянуты, руки на поясе. Выполняют:

- на нечетные счета приподнимание из седа и выведение таза вперед с небольшим прогибом в спине;
- на четные счета опускание в и.п.

*Методические указания:*

- в и.п. пятки должны быть прижаты к полу;
- при выведении таза вперед живот втянут;
- повторить упражнение 2 раза.

### 11. Прыжком встать

Инструктор –командует «Прыжком встать!», затем «И-раз-два!».

Дети – из и.п. сидя на полу между пятками, руки на поясе по предварительной команде «И!» вытягивают руки в стороны, по исполнительной команде «Раз-два!» толчком двумя с махом руками выпрыгивают в глубокий присед на высокие полупальцы, колени врозь, руки вытянуты вперед, затем встают в основную стойку, руки вытянуты вверх.

Инструктор – командует «Три-четыре-сели!», затем «И-раз-два!».

Дети – снова садятся между пятками и повторяют выпрыгивание в присед.

*Методические указания:*

- отдельно отработать взмах руками (без выпрыгивания);
- на стадии освоения допускается выпрыгивание в положение приседа на высоких полупальцах, опора руками в пол («кошачья лапка»), спина круглая;
- при выпрыгивании на пятки не опускаться;
- повторить упражнение 1 раз.

## 12. Спортивная ходьба (см. п. 5)

### 13. Высоко поднимая колено

Инструктор – командует «Высоко поднимая колено!», затем начинает считать «И-раз-и-два-и-раз-и-два-и-раз-и-два-и-раз-и-два!». Каждый счет акцентируется хлопком.

Дети – из и.п. пятки вместе, носки врозь, спина круглая, руки согнуты перед грудью, голова наклонена поочередно высоко поднимают колени точно вперед. После каждого подъема нога четко и с силой опускается на пол на то место, где она стояла. Под счет «и» работает левая нога, под счета «раз» и «два» – правая.

*Методические указания:*

- взгляд направлен вниз;
- при подъеме ноги стопу вытягивать;
- при опускании ноги колено выпрямлять полностью;
- менять темп выполнения (ускорять, замедлять);
- повторить упражнение 2 раза.



#### 14. Спортивная ходьба (см. п. 5)

#### 15. Глубокие приседания

Инструктор – командует «Глубокие приседания!» и начинает считать от 1 до 8.

Дети – из и.п. пятки вместе, носки врозь, руки на поясе выполняют: на нечетные счета глубокие приседания, на четные счета подъем в и.п.

*Методические указания:*

- при приседании подниматься на высокие полупальцы, отрывая пятки от пола;
- повторить упражнение 2 раза.

#### 16. Спортивная ходьба (см. п. 5)

#### 17. Упор присев – упор лежа

Инструктор – командует «Упор присев – упор лежа!» и начинает считать от 1 до 8.

Дети – из и.п. основная стойка, руки вытянуты вниз и прижаты выполняют:

- на счет 1 – опуститься в упор присев, ступни на высоких полупальцах, спина круглая, ягодицы не касаются пяток, взгляд вперед;
- на счет 2 – толчком двумя принять упор лежа, ноги прямые, носки упираются в пол, ягодицы зажаты, спина круглая, взгляд вниз;
- на счет 3 – толчком двумя принять упор присев;
- на счет 4 – встать в основную стойку;

на счет 5-8 – то же, что и на счет 1-4.

*Методические указания:*

- менять темп выполнения (ускорять, замедлять);

- при счете 3 потянуться вверх, смотреть на пальцы рук;
- повторить упражнение 1-2 раза.

### 18. Отдых

Инструктор – командует «Отдыхаем!» и начинает медленно считать от 1 до 8.

Дети – ложатся на живот, ноги вытянуты, голову положить на согнутые руки (щека на тыльной стороне кисти), глаза закрыть.

### 19. Бег, высоко поднимая колени

Инструктор – хлопая в ладони, командует «Высоко поднимая колени!» и начинает считать от 1 до 8 следующим образом: «раз-два, раз-два, раз-два, три-четыре, раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь». Каждый счет акцентируется хлопком.

Дети – встают и начинают бег с высоким подниманием коленей по кругу против часовой стрелки, руки на поясе.

Инструктор – командует «Стой, раз-два! Лицом в круг, руки в стороны!»

Дети – выполняют прыжок на две ноги в неглубокий присед, вытягивая руки в стороны, затем встают в основную стойку, поворачиваясь лицом внутрь круга.

*Методические указания:*

- не перегонять друг друга и не наткаться друг на друга;
- дети должны одновременно останавливаться прыжком на равном расстоянии друг от друга, образуя круг;
- пробежать 2-3 круга.

### 20. Захват большого пальца

Инструктор – командует «Захват большого пальца!» и начинает считать от 1 до 8.

Дети – из и.п. ноги на ширине плеч, руки вытянуты вниз и прижаты, спина круглая, подбородок на грудь, взгляд вниз выполняют:

- на нечетные счета подъем рук через стороны вверх с захватом большого пальца одной руки пальцами другой руки;
- на четные счета опускание рук через стороны вниз в и.п.

*Методические указания:*

- при поднимании рук потянуться вверх, поднять голову и посмотреть вверх;
- повторить упражнение 1 раз.

## 21. Лодочка

Инструктор – хлопая в ладони, командует «Лодочка!» и начинает считать от 1 до 8, затем командует «Держим!» и снова считает от 1 до 8.

Дети – из и.п. лежа на животе лицом вниз, тело вытянуто, голова спрятана между рук, ноги вместе, ступни вытянуты, руки вытянуты вперед с захватом большого пальца выполняют:

- на первые 8 счетов:
  - а) на нечетные счета прогибаясь в спине и поднимая голову, одновременно приподнять руки и ноги, взгляд на пальцы рук;
  - б) на четные счета опуститься в и.п.
- на вторые 8 счетов: приподнять руки и ноги и удерживать это положение.

*Методические указания:*

- приподнимать руки и ноги на максимальную высоту;
- ноги удерживать вместе;
- при опускании ноги и руки класть на пол;
- работать на контрасте «напряжение-расслабление»;
- повторить упражнение 1 раз.

## 22. Спортивная ходьба (см. п. 5)

### 23. Отжимания

Инструктор – командует «Отжимания!» и начинает считать от 1 до 8.

Дети – принимают и.п. упор лежа на ладонях и выполняют отжимания на каждый счет.

*Методические указания:*

- ноги прямые, живот втянут, ягодицы сжаты, ступни вместе, носки упираются в пол;
- шея, спина, ноги на прямой линии;
- в нижнем положении касаться щекой пола, живот пола не касается;
- при разучивании отжиманий нельзя отжиматься с коленей, необходимо отжиматься только с опорой на носки;
- при разучивании отжиманий инструктор должен помогать ребенку, слегка нажимая ладонью снизу в живот;
- повторить упражнение 1 раз.

### 24. Обезьянки

Инструктор – командует «Обезьянки!» и начинает считать от 1 до 8.

Дети – принимают и.п. глубокий присед, согнутые руки перед грудью и выполняют:

- на счета 1-4 быстрые вращения раскрытыми кистями;
- на счета 5-8 толчком двумя выход в стойку на руках и удержание этого положения.

*Методические указания:*

- разучивание упражнения проводится со страховкой инструктором;

- упражнение выполняется на 2-м и 3-м этапе адаптации;
- при вращении кистями смотреть на пальцы;
- при выходе в стойку на руках пальцы рук разведены, слегка согнуты, «вцепляются» в пол;
- дети со средней степенью адаптации могут выполнять стойку на руках с согнутыми ногами;
- повторить упражнение 2-4 раза.

### 25. Отдых (см. п. 18)

### 26. Спортивная ходьба (см. п. 5)

### 27. Сед на группировку

Инструктор – командует «Сед на группировку!» и начинает считать от 1 до 8.

Дети – принимают и.п. упор сидя сзади, ноги вместе и выполняют:

- на счета 1-4 принять положение группировка сидя;
- на счета 5-8 возвратиться в и.п.

*Методические указания:*

- в и.п. ноги вытянуты вперед, спина прямая, руки за спиной создают опору, взгляд вперед;
- для принятия положения группировка сидя ладонями подтянуть голени к груди (каждая рука держит свою ногу), пятки подтянуть к ягодицам, колени врозь, голова между коленей, спина круглая, взгляд вниз;
- в процессе выполнения упражнения инструктор проверяет качество группировки у 1-2 детей, приподнимая их за лодыжки, при этом ребенок должен оставаться в группировке;
- повторить упражнение 2 раза.

*Примечание.* На 3-й стадии адаптации упражнение можно выполнять из и.п. лежа на спине, руки выпрямлены за головой, ноги вместе, ступни вытянуты.

## 28. Перекаты в группировке

Инструктор – командует «Перекаты в группировке!» и начинает считать от 1 до 8.

Дети – из и.п. группировка сидя выполняют:

- на счета 1-4 сохраняя группировку, сделать перекат назад на шею;
- на счета 5-8 сохраняя группировку, сделать перекат вперед в и.п.

*Методические указания:*

- при перекатах не терять группировку, держать пятки притянутыми к ягодицам, голову между коленей;
- при перекате назад таз должен оказаться наверху;
- повторить упражнение 1-2 раза.

## 29. Спортивная ходьба (см. п. 5)

## 30. Отскоки в глубоком приседе

Инструктор – командует «Отскоки в глубоком приседе!» и начинает считать от 1 до 8.

Дети – из и.п. глубокий присед, руки на поясе, ступни на высоких полупальцах выполняют:

- на 7 счетов мелкие подскоки;
- на 8-й счет выпрыгивание вверх с полным выпрямлением.

*Методические указания:*

- при выпрыгивании вверх руки вытянуть вверх, прогнуться в спине, взгляд вверх на пальцы рук;
- - при приземлении после выпрыгивания удержаться на высоких полупальцах;
- повторить упражнение 4 раза.

31. Отдых (см. п. 18)

32. Спортивная ходьба (см. п. 5)

33. Отжимания (см. п. 23)

34. Обезьянки (см. п. 24)

35. Наклоны вниз

Инструктор – командует «Наклоны вниз!» и начинает считать от 1 до 8.

Дети – из и.п. основная стойка, руки на поясе, ноги на ширине плеч выполняют:

- на счета 1-4 наклон вниз, коснуться ладонями пола;
- на счета 5-8 вернуться в и.п.

*Методические указания:*

- допускается и.п. пятки вместе, носки врозь;
- при наклоне ноги в коленных суставах не сгибать;
- доставать пол всей поверхностью ладоней, а не только пальцами;
- повторить упражнение 1-2 раза.

36. Отдых (см. п. 18)

37. Игра на построение (см. п. 2)

38. Построение и завершение занятия

И.п. – основная стойка: пятки вместе, носки врозь, плечи расправлены, руки вытянуты вниз и прижаты. Вся группа выстраивается по одной линии.

Инструктор (громко, бодро и четко): «Занятие закончено! До свидания!»

Дети (слаженно, громко, бодро): «До свидания!»

## 1. Подтягивание ног в висе

Инструктор – командует «Подтягивание ног в висе!» и начинает считать от 1 до 8, затем снова считает от 1 до 8.

Дети – из и.п. вис стоя на гимнастической стенке спиной к стенке выполняют:

- на первые 8 счетов подтягивание ног в положение вис согнувшись;
- на вторые 8 счетов удержание положения вис согнувшись.

*Методические указания:*

- залезать на гимнастическую стенку и слезать с нее только по установленным правилам (см. видео);
- в висе согнувшись голени подтягивать к груди, пятки к ягодицам;
- для страховки в случае падения под каждой секцией гимнастической стенки должен быть положен гимнастический мат;
- повторить упражнение 1 раз.

### 1. Отжимания (см. п. 23 разминочного комплекса)

-

## 3. Поднимание туловища из положения лежа на спине

Инструктор – командует «Поднимание туловища из положения лежа!» и начинает считать от 1 до 8.

Дети – из и.п. лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, ступнями зацеп за нижнюю перекладину гимнастической стенки на каждый счет выполняют подъем-опускание корпуса.

*Методические указания:*

- под каждой секцией гимнастической стенки должен быть положен гимнастический мат, то есть дети сидят на матах;



- при подъемах туловища руки должны оставаться в положении за головой;
- подъемы туловища выполнять до касания локтями коленей;
- повторить упражнение 1 раз.

#### 4. Лодочка

Выполняется аналогично упражнению № 21 разминочного комплекса, но на первые 8 счетов приподнимание рук и ног выполняется на *каждый* счет.

*Примечание к комплексу № 2. Упражнения №№ 1-4 составляют один круг. На 1-й и 2-й стадии адаптации выполняется два круга. На 3-й стадии адаптации количество повторений в каждом упражнении удваивается, то есть в упражнении № 1 выполняется 16 подтягиваний ног подряд, в упражнении № 2 выполняется 16 отжиманий подряд, в упражнении № 3 выполняется 16 сгибаний туловища подряд, в упражнении № 4 выполняется 16 «лодочек» подряд. На 3-й стадии адаптации также выполняется два круга.*

#### 1. Глубокие приседы на гимнастической стенке

Инструктор – командует «Глубокие приседы на гимнастической стенке!» и начинает считать от 1 до 8.

Дети – из и.п. стоя в полный рост на третьей снизу перекладине гимнастической стенки, лицом к стенке, опора на пальцы ног, хват руками за перекладину на уровне живота выполняют на каждый счет глубокое приседание и подъем в и.п.

*Методические указания:*

- при выполнении глубокого приседания руки должны быть вытянуты;
- при подъеме прижаться к гимнастической стенке;
- упражнение выполнять быстро;

- для страховки в случае падения под каждой секцией гимнастической стенки должен быть положен гимнастический мат;
- повторить упражнение 1 раз.

## 2. Прыжки в длину с места

Инструктор – командует «Прыжки в длину с места! Начали!»

Дети – подходят к матам и в порядке живой очереди выполняют прыжки в длину с места. И.п. – стоя на полу перед матом, ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны. Выполнение – быстрый полуприсед и со взмахом рук прыжок в длину с приземлением на мат в глубокий присед на две ноги, на высокие полупальцы, колени врозь, руки вытянуты в стороны.

*Методические указания:*

- прыгать максимально далеко;
- после прыжка сразу отойти в сторону и вернуться на стартовую позицию;
- выполнить 8 прыжков.

*Примечание к комплексу.* Упражнения №№ 1, 2 составляют один круг. На 1-й стадии адаптации выполняется один круг. На 2-й и 3-й стадии адаптации выполняется два круга. На 3-й стадии адаптации количество повторений в каждом упражнении удваивается, то есть в упражнении № 1 выполняется 16 глубоких приседаний подряд, в упражнении № 2 выполняется 16 прыжков в длину с места подряд. На 3-й стадии адаптации также выполняется два круга.

*для развития гибкости*

### 1. Наклоны вперед сидя, ноги вместе

Инструктор – командует «Ноги вместе!» и начинает считать от 1 до 8, затем командует «Держим!» и снова считает от 1 до 8.

Дети – из и.п. сидя, ноги вместе, ступни вытянуты, руки вытянуты вверх выполняют:

- на первые 8 счетов наклоны вперед с доставанием пальцами рук пальцев ног;
- на вторые 8 счетов удержание наклона с захватом ступней руками снаружи.

*Методические указания:*

- наклоняться максимально низко;
- при наклонах спина прямая (не округлять);
- после каждого наклона полностью выпрямляться, поднимая руки над головой;
- повторить упражнение 1 раз.

## 2. Наклоны в стороны и вперед сидя, ноги врозь

Инструктор – командует «Ноги врозь!» и начинает считать от 1 до 8, затем командует «Держим!» и снова считает от 1 до 8.

Дети – из и.п. сидя, ноги врозь широко, ступни вытянуты, руки вытянуты вверх выполняют:

1) на первые 8 счетов:

- на счета 1-2 к левой ноге с доставанием пальцами рук пальцев ног;
- на счета 3-4 вперед с доставанием пальцами рук пальцев ног;
- на счета 5-6 к правой ноге с доставанием пальцами рук пальцев ног;
- на счета 7-8 два наклона вперед с доставанием пальцами рук пальцев ног;

2) на вторые 8 счетов удержание наклона вперед с доставанием пальцами рук пола.

Инструктор – командует «Только вперед!» и начинает считать от 1 до 8, затем командует «Держим!» и снова считает от 1 до 8.

Дети – из и.п. сидя, ноги врозь широко, ступни вытянуты, руки вытянуты вверх выполняют:

- на первые 8 счетов наклоны вперед с доставанием пальцами рук пола;
- на вторые 8 счетов удержание наклона вперед с доставанием пальцами рук пола.

*Методические указания:*

- ноги разведены на максимальную ширину;
- наклоняться максимально низко;
- при наклонах спина прямая (не округлять);
- после каждого наклона полностью выпрямляться, поднимая руки над головой;
- повторить упражнение 1 раз.

### 3. Прямой шпагат

Инструктор – командует «Прямой шпагат! Пружиним!» и начинает считать от 1 до 8, затем командует «Держим!» и снова считает от 1 до 8.

Дети – из и.п. сидя, ноги врозь широко, приподнимаются с помощью рук в прямой шпагат и выполняют:

- на первые 8 счетов пружинистые покачивания вниз-вверх;
- на вторые 8 счетов удержание прямого шпагата с опорой на руки.

*Методические указания:*

- ноги разведены на максимальную ширину;
- спина прямая (не округлять);
- повторить упражнение 1 раз.

### 4. Мостики

Инструктор – командует «Мостики! Качаемся!» и начинает считать от 1 до 8, затем командует «Держим!» и снова считает от 1 до 8.

Дети – ложатся на спину, подтягивают ноги (пятки как можно ближе к ягодицам), руки согнуты, ладони на полу около головы пальцами к плечам, локти вверх. Разгибая руки и ноги, поднимаются в гимнастический мост и выполняют:

- на первые 8 счетов пружинистые качания в мосту от ног к рукам и обратно;
- на вторые 8 счетов удержание моста со смещением в сторону рук.

*Методические указания:*

- подниматься в мост на максимальную высоту;
- руки в локтевых суставах и ноги в коленных суставах разгибать до предела;
- повторить упражнение 1 раз.

*Примечание к комплексу № 4.* Упражнения №№ 1-4 составляют один круг. Выполнить два круга.

*«Акробатика»*

### 1. Кувырок вперед в группировке

Инструктор – командует «Кувырок вперед! Начали!».

Дети – подходят к матам и в порядке живой очереди выполняют 8 кувырков вперед в группировке. И.п. – глубокий присед, ступни на высоких полупальцах, руки вытянуты вперед-вниз. Выполнение – прижать подбородок к груди, опуститься на выставленные руки, округляя спину толчок двумя, выполнить кувырок, в момент переката на спину взять группировку, встать в основную стойку.

*Методические указания:*

- обучение упражнению производится со страховкой инструктором;
- голову опускать не на теменную часть, а на затылок;

- после кувырка сразу отойти в сторону и вернуться на стартовую позицию;
- повторить упражнение 1 раз.

## 2. Стойка на руках у стены

В целях обеспечения безопасности перед выполнением упражнения на каждом рабочем месте перед стеной на расстоянии  $\approx 0,5$  м укладывается гимнастический мат (мат не должен скользить по полу). Таким образом, ребенок начинает упражнение, стоя на мате. При выходе в стойку на руках ладони ставятся на ковровое покрытие пола между матом и стеной. При возвращении из стойки ребенок снова ставит ноги на мат.

Инструктор – встает у стены на одно колено и командует «Стойка на руках у стены!».

Дети – в порядке живой очереди по одному подходят к инструктору и выполняют выход в стойку на руках со страховкой инструктором. Каждый ребенок выполняет 2-3 выхода в стойку на руках со страховкой.

После этого дети строятся в шеренгу перед стеной и по команде инструктора «Начали!» одновременно выполняют выход в стойку на руках у стены на 2-3 секунды. По команде инструктора «Закончили!» дети одновременно возвращаются из стойки и встают на ноги. Выполнить 8 подходов. Количество детей в шеренге не более 5 человек. Инструктор находится сзади шеренги для контроля и подстраховки в случае необходимости.

*Методические указания:*

- страховка инструктором выполняется поддержкой одной рукой в плечо сзади, другой рукой в бедро спереди;
- выход в стойку выполняется махом одной ноги и толчком другой;
- руки в локтевых суставах выпрямлять полностью;
- пальцы рук разведены, слегка согнуты, «вцепляются» в пол;
- ноги полностью выпрямлены, ступни вытянуты, живот втянут, взгляд на пол между руками;
- возвращение из стойки выполняется попеременным опусканием ног;

- повторить упражнение 1 раз.

### 3. Ходьба на руках

Дети строятся в 2 колонны. Перед каждой колонной на расстоянии 1,5-2 м укладывается гимнастический мат (мат не должен скользить по полу).

Инструктор – командует «Ходьба на руках!».

Дети – в порядке живой очереди выполняют выход в стойку на руках и идут на руках до мата, затем опускаются на мат посредством кувырка вперед в группировке и встают в основную стойку. Выполнить 8 подходов.

*Методические указания:*

- при ходьбе на руках ноги выпрямлены и соединены, стопы вытянуты, живот втянут;
- при опускании на мат не допускается падение спиной плашмя на мат;
- после вставания в основную стойку сразу отойти в сторону и вернуться на стартовую позицию;
- повторить упражнение 1 раз.

### 4. Стойка на руках у стены

Инструктор – командует «Стойка на руках у стены!».

Дети – строятся в шеренгу перед стеной.

Инструктор – командует «Начали!» и начинает считать от 1 до 8.

Дети – одновременно выполняют выход в стойку на руках у стены.

Инструктор – после окончания счета командует «Закончили!».

Дети – одновременно возвращаются из стойки и встают на ноги. Количество детей в шеренге не более 5 человек. Инструктор находится сзади шеренги для контроля и подстраховки в случае необходимости.

*Методические указания:*

- техника стойки – см. методические указания к упражнению № 2;
- повторить упражнение 1 раз.

#### 5. Игра на построение (см. п. 2 разминочного комплекса)

#### 6. Построение и завершение занятия (см. п. 38 разминочного комплекса)

*Примечание к комплексу № 5.* Комплекс предназначен для 3-го этапа адаптации.

В конце занятий для психологической разрядки после выполнения упражнений, а также для развития быстроты и ловкости рекомендуется устраивать подвижные игры:

- салочки;
- эстафеты;
- «карлики-великаны» и др.

Все комплексы осваиваются постепенно, частями.

При освоении «Игры на построение» у детей необходимо выработать четкий рефлекс – на 2 хлопка бегаем, на 1 хлопок строимся. В строю должна соблюдаться полная тишина, никто не шевелится.

При построении инструктор должен все время проверять стойку, осанку.

При счете во всех упражнениях избегать монотонности.

Упражнение «Обезьянки» выполняется только во второй половине или в конце комплекса, когда дети достаточно разогреты.

Инструктор должен знать и правильно выполнять страховку при выполнении упражнений «Обезьянки», «Стойка на руках», «Кувырок вперед через голову».



Команды «направо» и «налево» применять не допускается.

Команду «На месте стой, раз-два!» применять не допускается. Применяется только команда «Стой, раз-два!»

Упражнение «Отскоки в глубоком приседе» выполнять на 4 повторения, чтобы последнее повторение происходило на фоне утомления, и прыжок вверх выполнялся с максимальным мышечным усилием. После упражнения сразу сделать отдых.

Необходимо специально разучить порядок действий при залезании на гимнастическую стенку и спуске с нее. Надо научить детей поворачиваться и принимать положение виса, выходить из виса, снова поворачиваться и спускаться вниз. Ни в коем случае нельзя спрыгивать со стенки, следует только спускаться по перекладинам.

Во всех упражнениях (кроме пауз для отдыха) счет ведется быстро, чтобы поставить ребенка в заведомо невыполнимые или выполнимые на пределе возможностей условия по темпу работы, тем самым вынуждая его выполнять упражнение с максимальной интенсивностью.

На 3-м этапе подготовки (высокая степень адаптации) дети должны выполнять на одном занятии в сумме не менее 80-100 отжиманий.

**Медицинское обеспечение занятий предполагает проведение следующих видов обследований:**

- первичного и ежегодного;
- дополнительных;
- текущего;
- срочного.

Основной целью *первичного и ежегодных медицинских обследований* является оценка состояния здоровья, уровня физического развития, полового созревания, функциональных возможностей ведущих систем организма.

*Дополнительное медицинское обследование* назначается после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в занятиях, по просьбе инструктора или родителей ребенка. Оценивается состояние здоровья и функциональных возможностей систем организма на момент обследования.

В случае перенесенных заболеваний и травм выявляются возможные осложнения.

Основной целью *текущего контроля* является анализ степени выраженности отставленных постнагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем организма.

Основная цель *срочного контроля* – оценка срочных изменений функционального состояния ведущих систем организма в процессе занятий и в ближайшие 2 часа после них.

Все виды обследований выполняются силами медицинских служб детских дошкольных учреждений с привлечением в случае необходимости районных медицинских учреждений.

Инструкторский контроль – процесс получения информации о физическом и психологическом состоянии воспитанников. Цель контроля – проверка эффективности инструкторского воздействия на повышение результативности занятий.

Задачи инструкторского контроля:

- оценить эффективность применяемых средств и методов занятий;
- выполнить намеченный план занятия;
- установить контрольные нормативы, оценивающие физическую подготовленность воспитанников;
- выявить динамику адаптации организма детей к физическим нагрузкам.

Содержание инструкторского контроля:

- контроль за посещаемостью занятий;
- контроль за физическими нагрузками;
- контроль за состоянием воспитанников;
- контроль за техникой упражнений;
- учет и анализ результатов тестирования и выступления на Спартакиадах;

- контроль за поведением во время Спартакиад.

В ходе инструкторского контроля должны быть получены следующие данные:

- уровень технической подготовленности, выражающийся в четкости и стабильности выполнения движений и их элементов;
- результаты тестирования;
- результаты выступления на Спартакиадах;
- уровень физической подготовленности, проявляющийся в развитии силовой и скоростно-силовой выносливости, быстроте, ловкости, координационных способностей, способности к произвольному расслаблению;
- уровень психологической подготовленности, определяемый по степени стремления к достижению победы на Спартакиаде и уверенности в возможности одержать ее, по наличию оптимального эмоционального состояния перед началом соревнований;
- способность переносить нагрузки, сохраняя необходимую работоспособность;
- быстрота и полнота восстановления работоспособности.

Для получения оперативных данных используются следующие методы контроля:

- наблюдения;
- сбор мнений (анкетирование, опрос, беседы);
- тестирование с использованием несложных приспособлений и приборов.

Контроль осуществляется совместно медицинским работником и инструктором для того, чтобы определить, как воздействуют на ребенка нагрузки, оказывающие значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма. Инструктор с помощью медицинского работника должен определить оптимальный уровень нагрузок для каждого ребенка, чтобы избежать отрицательного влияния утомления и переутомления.

С помощью медицинско-инструкторского контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный эффекты. Срочный эффект характеризуется

изменениями, происходящими в организме воспитанника во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха. Отставленный эффект проявляется в изменениях, происходящих в организме в поздних фазах восстановления – в последующие после нагрузки дни. Кумулятивный эффект приводит к изменениям в организме на протяжении длительного периода упражнений (месяцы, годы).

Медицинско-инструкторский контроль проводится в форме текущих обследований в определенное время, по намеченным заранее показателям и тестам. Оперативные обследования предусматривают оценку срочного эффекта непосредственно во время выполнения упражнения.

### **физического развития**

Основными методами контроля физического развития являются:

- инструкторское наблюдение;
- тестирование физической подготовленности;
- проведение Спартакиад;
- совместный анализ инструктором и детьми результатов тестирования и выступления на Спартакиадах;
- методы задания объема и интенсивности физической нагрузки по количеству повторений упражнений, темпу выполнения упражнений, продолжительности пауз для отдыха;
- методы контроля фактической интенсивности физической нагрузки по ЧСС, частоте дыхания, потоотделению, другим внешним проявлениям степени утомления, по субъективным ощущениям детей;
- хронометраж заданий и пауз отдыха;
- подсчет суммарных объемов работы;
- врачебные методы контроля;
- опросы и беседы с воспитанниками и их родителями;
- анкетирование.

Тестирование физической подготовленности проводится в начале каждого учебного года по методике профессора Ю. Н. Вавилова «Проверь себя: методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности».

Условные обозначения:

Р – результат соответствующего теста

НВП – норматив из таблицы, соответствующий тесту, возрасту и полу

ОУФК – общий уровень физической кондиции

#### Тест № 1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Исходное положение: упор лежа, голова-туловище-ноги составляют прямую линию.

Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова – туловище – ноги».

Выполняется одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Формула для вычислений:

Отжимание в упоре лежа:  $O = (P - НВП) : НВП$

#### Тест № 2. Прыжок в длину с места на гимнастический мат

Исходное положение: встать носками к стартовой черте, приготовиться к прыжку.

Отталкивание выполняется двумя ногами с махом руками.

Выполняется три попытки. Длина измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания мата ногами испытуемого.

Формула для вычислений:

Прыжок в длину с места:  $\Pi = (P - \text{НВП}) : \text{НВП}$

### Тест № 3. Поднимание туловища лежа на спине

Исходное положение: руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены.

Фиксируется количество выполняемых упражнений в одной попытке за 30 сек.

Формула для вычислений:

Поднимание туловища:  $C = (P - \text{НВП}) : \text{НВП}$

### Тест № 4. Удержание тела в вися на перекладине

Тестируемый принимает положение вися так, чтобы его подбородок находился над перекладиной. После этого включается секундомер.

Когда под влиянием утомления руки начнут разгибаться и глаза окажутся на уровне перекладины, выполнение теста прекращается.

Формула для вычислений:

Вис на перекладине:  $B = (P - \text{НВП}) : \text{НВП}$

### Тест № 5. Наклон вперед из положения сидя

Исходное положение: сидя на полу, прямые ноги вперед, ступни вертикальны и разведены на 20-30 см, руки вытянуты вперед. Тестируемый устанавливает стопы вплотную к обозначенной на полу линии, перпендикулярного вытянутым ногам (нулевая линия).

Допускается устанавливать на полу деревянные упоры, в которые тестируемый упирается стопами.

Выполняются три разминочных наклона вперед, затем зачетный четвертый наклон, в котором тестируемый в течение 5 секунд фиксирует максимально согнутое положение с касанием пола пальцами вытянутых рук, сгибание ног

в коленях не допускается. На мерной линии, проходящей по оси ног тестируемого, регистрируется расстояние от кончиков пальцев рук до нулевой линии.

Формула для вычислений:

Наклоны туловища вперед:  $H = (P - НВП) : НВП$

№ п/п	Тестовое упражнение	Возраст		
		4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	9	11	13
2	Прыжок в длину с места на гимнастический мат (см)	73	94	112
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз за 30 сек)	11	12	13
4	Удержание тела в вися на перекладине (сек)	5	7	9
5	Наклон вперед из положения сидя (см)	2	3	4

Таблица для определения возрастных оценочных нормативов у девочек

№ п/п	Тестовое упражнение	Возраст		
		4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	6	7	8
2	Прыжок в длину с места на гимнастический мат (см)	59	84	104
3	Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз за 30 сек)	10	11	12
4	Удержание тела в вися на перекладине (сек)	2	4	6
5	Наклон вперед из положения сидя (см)	4	5	6

и обработка результатов

Итоговая формула:

$$\text{ОУФК} = (\text{О} + \text{П} + \text{С} + \text{В} + \text{Н}) : 5$$

### ОУФК

Значение ОУФК	Оценка уровня ОУФК
0,61 и выше	Супер
от 0,21 до 0,60	Отлично
от -0,20 до 0,20	Хорошо
От -0,60 до -0,21	Удовлетворительно
От -1,00 до -0,61	Неудовлетворительно
-1,01 и ниже	Опасная зона

Кроме того, можно определить двигательный возраст тестируемого. Для этого по таблице возрастных оценочных нормативов нужно найти возраст, соответствующий результату в каждом тесте, сложить все найденные значения возрастов и разделить на количество тестов. Полученное число – двигательный возраст тестируемого.

Спартакиада по своей сути является таким же тестированием физической подготовленности детей, как и тестирование в начале учебного года, но проходит в обстановке спортивного праздника с привлечением большого количества детей из различных регионов и проводится в форме соревнований с вручением призов и грамот.

В программу Спартакиады включаются те же упражнения, что и при тестировании в начале учебного года. Методика обработки и оценки



результатов та же. Таким образом, по итогам Спартакиады можно оценить уровень физического развития детей за прошедший учебный год.

Участие в Спартакиаде можно рассматривать как подготовку к сдаче норм комплекса ГТО, так как в программу Спартакиады входят отдельные нормативы комплекса ГТО (отжимание, прыжок в длину с места, тестирование гибкости), а сами соревнования способствуют мобилизации способностей, концентрации усилий для достижения наилучшего результата, накоплению соревновательного опыта, учат правилам поведения на соревнованиях.

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Правила поведения (техника безопасности)**

Настоящие Правила являются обязательными при организации и проведении занятий по Программе.

Занятия проводятся только в присутствии инструктора и под его руководством. В период проведения занятия инструктор несет прямую ответственность за жизнь и здоровье воспитанников. Возможные причины травматизма на занятиях, имеющие внешний характер:

- плохое техническое состояние оборудования и инвентаря;
- неправильное построение занятий;
- отсутствие или недостаточность разминки;
- выполнение упражнений без предварительного инструктажа и подготовки;
- не соответствие упражнений фактической подготовленности воспитанника, его недисциплинированность, отсутствие организующего влияния инструктора.

Возможные причины травматизма на занятиях, имеющие внутренний характер:

- недостаточная техническая, физическая и психологическая подготовленность воспитанника, незнание приемов страховки и само страховки;
- неудовлетворительное состояние здоровья воспитанника, незалеченные травмы, перенапряжение, переутомление, перетренированность.

### **воспитанника**

#### Воспитанники обязаны:

1. Входить и выходить из зала только с разрешения инструктора;
2. Внимательно слушать задания, указания инструктора и максимально точно выполнять их;
3. Начинать и заканчивать упражнение только по команде инструктора;
4. При выполнении упражнений соблюдать безопасную дистанцию друг от друга и от стен;
5. При выполнении подвижных упражнений двигаться только в одном направлении, после завершения упражнения сразу же отойти в сторону и вернуться на стартовую позицию, не мешая другим воспитанникам;
6. Иметь опрятный внешний вид, коротко подстриженные ногти на руках и ногах. Руки, ноги и тело должны быть чистыми;
7. В случае недомогания или травмы прекратить выполнение упражнения и немедленно поставить в известность инструктора.

#### Воспитанникам запрещается:

1. Заходить в зал в уличной обуви и одежде;
2. Принимать пищу в зале;
3. Жевать жевательную резинку в зале;
4. Иметь на себе во время занятия кольца, часы, браслеты, цепочки, кулоны, крестики, сережки, клипсы, значки, заколки с острыми краями и т.п.;
5. Выполнять плохо освоенные упражнения без контроля и страховки со стороны инструктора или более опытного воспитанника;

6. Являться на занятия с инфекционными заболеваниями (ОРЗ, ОРВИ, грипп, заразные кожные заболевания и т.п.);

7. Проявлять агрессию и неуважение к другим воспитанникам и к инструктору.

### **инструктора**

#### Обязанности инструктора при проведении занятий:

1. В начале учебного года провести инструктаж по технике безопасности с воспитанниками;

2. Перед началом занятия произвести осмотр места проведения, убедиться в соответствии места проведения занятия санитарно-гигиеническим требованиям;

3. Убедиться в исправности спортивного оборудования и инвентаря, проверить надежность закрепления шведской стенки. Проведение занятий с использованием неисправного оборудования и инвентаря запрещается;

4. Обучать воспитанников безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением ими мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

5. Объяснить правила и продемонстрировать приемы безопасного выполнения физического упражнения, способы страховки и само страховки, обеспечить меры безопасности;

6. В процессе выполнения упражнений не оставлять воспитанников без личного контроля;

7. В случае травмы воспитанника оказать ему первую помощь, вызвать врача детского сада и поставить в известность администрацию;

8. По результатам медицинских осмотров знать физическую подготовленность и функциональные возможности воспитанников, в необходимых случаях обеспечивать страховку, снижение объема и интенсивности выполнения упражнения, увеличение паузы для отдыха;

9. При жалобах воспитанника на недомогание, плохое самочувствие немедленно вызвать врача. При появлении у воспитанника признаков

сильного утомления, ухудшении координации движений отстранить его от выполнения упражнения и обеспечить достаточный отдых.

*В ходе реализации Программы инструктор:*

- знакомит родителей с особенностями физического и психического развития ребёнка, способами развития самостоятельности, навыков здорового образа жизни, умения оказать элементарную помощь в угрожающих здоровью ситуациях;
- способствует развитию партнёрской позиции родителей в общении с ребёнком, формированию положительной самооценки детей, уверенности в себе, познакомить родителей со способами физического развития и оздоровления ребенка;
- ориентирует родителей на развитие двигательной деятельности ребёнка, формирование логического мышления в ходе подвижных игр, общения с взрослыми и самостоятельной детской деятельности;
- помогает родителям создавать условия для развития организованности, ответственности дошкольника за свое здоровье, умений взаимодействовать с взрослыми и детьми;
- знакомит родителей с особенностями физической подготовки ребёнка к школе, развивать у детей положительное отношение к будущей школьной жизни.

### **3.2. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации Программы не требуется дополнительного оборудования, кроме того, что предусмотрено СанПиН 2.4.13049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" и «Примерного перечня игрового оборудования для учебно-материального обеспечения дошкольных образовательных учреждений». (Письмо Министерства образования и науки РФ от 17 ноября 2011 года № 03-877).

### **3.3. Финансирование программы**

Финансирование Программы осуществляется за счет средств « МБДОУ «Детский сад №129»

### 3.4 . Список литературы

1. Кузнецов В.А. Гимнастика в системе физического воспитания. – М.: СГИФК, 1974.- С.259
2. Шебека В.Н., Ермак Н.Н., Шишкина В.Г. Физическое воспитание дошкольников.- М.: Академия, 1996.- С.78
3. Гимнастика и методика преподавания /Под ред. В.М.Смолевского, М., 1987.- С. 29
4. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников.- М.: Владос, 2003.- С.121
5. Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду.- М., 1991
6. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. - М.: Просвещение, 1978
7. Выготский Л.С. Игра и её роль в психологическом развитии ребёнка //Вопросы психологии. — 1966. — № 2.
8. Глазырина Л.Д. Физическая культура - дошкольникам. - М.: Владос, 1999
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М., 1991.- С.49
10. Буцинская П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду.- М., 1991.- С.68
11. Запорожец, А.В. Психология действия /А.В. Запорожец. – М. : Московский психолого-социальный институт; Воронеж : Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 736 с.
12. Запорожец А. В. Развитие произвольных движений. М., 1960
13. Маланов, С.В. Развитие умений и способностей у детей дошкольного возраста: теоретические и методические материалы. Изд. 2-е, перераб. и доп. / Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж : Издательство НПО «МОДЭК», 2012. – 319 с.
14. Основная образовательная программа дошкольного образования «Детский сад 2100»
15. Бальсевич В.К. Теоретико-методологическое обоснование концепции формирования физической культуры человека в дошкольном

возрасте // Здоровый образ жизни: сущность, структура, формирование на пороге XXI века. – Томск, 1996.

16.                    Примерная основная образовательная программа «ДИАЛОГ» под ред. О.Л. Соболевой, О.Г. Приходько

17.                    Бочарова Н. И. Оздоровительный семейный досуг с детьми дошкольного возраста. – М., 2003.

18.                    Доман Г. Как сделать ребенка физически совершенным. – М., 2000.

19.                    Ефименко Н. Н. Театр физического развития и оздоровления детей дошкольного и младшего школьного возраста. – М., 1999.