

Администрация муниципального образования  
«Таштагольского муниципального района»  
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №14 «Аленушка»  
652992 Кемеровская обл., г. Таштагол, ул. 8 Марта, 5  
Тел.: 8(38473) 3-20-81  
alenushcka.14@yandex.ru

**ПРИНЯТ:**  
на педагогического совете  
от «28» августа 2024г.  
Протокол № 1

**УТВЕРЖДЕН:**  
Заведующий МБДОУ  
детский сад № 14«Аленушка»  
\_\_\_\_\_ О.Н. Скобелева  
Приказ № 132- а от 28.08.2024г.

**Дополнительная общеразвивающая программа**  
**«Юный олимпиец»**  
**(направленная на выявление и развитие спортивных**  
**способностей и сопровождения спортивно одаренных детей)**

*Составитель:*  
*Фадеева Е.П.,*  
*инструктор по*  
*физической культуре*

Таштагол, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ</b>	
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель и задачи программы .....	8
1.3. Принципы и подходы к формированию программы .....	9
1.4. Содержание программы .....	10
1.4.1. Учебно-тематический план .....	10
1.4.2. Содержание учебно-тематического плана .....	11
1.4. Планируемые результаты .....	16
<b>РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ .....</b>	
19	
2.1. Календарный учебный график .....	19
2.2. Условия реализации программы .....	19
2.3. Формы аттестации / контроля .....	20
2.4. Оценочные материалы .....	20
2.5. Методические материалы .....	23
2.6. Список литературы .....	27

## **РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный олимпиец», направленная на выявление и развитие спортивных способностей и сопровождения спортивно одаренных детей (далее - Программа), инструктора по физической культуре разработана в целях осуществления физкультурно - спортивной работы с воспитанниками дошкольного возраста 6-7 лет. Программа определяет содержание и организацию физкультурно - спортивного процесса образовательной области «Физическое развитие» в подготовительной группе, с учетом индивидуальных возможностей, ведущих мотивов и потребностей детей дошкольного возраста.

Программа разработана в соответствии с нормативно- правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2018-2025гг., утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. N 1642;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 года № 3,

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об

утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), изложенные в приложении к Письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242 «О направлении информации»;

- Закон Кемеровской области – Кузбасса «Об образовании» от 03.07.2013 № 86-ОЗ, в редакции от 04.02.2021 № 13-ОЗ;

- Устав и локальные нормативные акты МБДОУ детский сад № 14 «Аленушка».

**Направленность Программы** - физкультурно – спортивная; создание условий для подготовки физически одаренных детей для сборной команды ДОУ, подготовка и сдача норм ГТО (1 ступень, дети 6-8 лет).

Дополнительно организованная деятельность физическими упражнениями в сочетании с обязательной программой непосредственной образовательной деятельности (далее НОД) по физической культуре и правильной организацией работы с одаренными детьми могут быть представлены в качестве модели режима двигательной активности детей в ДОО.

**Актуальность программы.** В соответствии с основными принципами концепции физической культуры и спорта в Российской Федерации реализация стратегических задач предполагает активизировать меры по поиску спортивно одаренных детей и создать оптимальные условия для их развития. Поэтому изучение закономерностей формирования и развития спортивно одаренной личности позволит выйти на новый уровень понимания потенциальных возможностей ребенка для самореализации в процессе жизнедеятельности, так как спортивная деятельность – одна из важнейших моделей для изучения состояния человека в различных жизненных проявлениях. Проблемы детской одаренности во все времена старательно формировали в общественном сознании представление о том, что одаренные дети обычно отстают в физическом развитии от сверстников. Исследования Л. Термена и других ученых показали, что чаще бывает наоборот. Одаренные дети имеют более высокие по сравнению с большинством интеллектуальные способности, восприимчивость к учению, творческие возможности и проявления; обладают доминирующей активной познавательной потребностью; испытывают радость от добывания знаний, умственного труда.

Одаренность - это системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких, незаурядных результатов в одном или нескольких видах деятельности по сравнению с другими людьми.

Одаренный ребенок - это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, иногда выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений) в том или ином виде деятельности.

Проблема одаренности в настоящее время становится все более актуальной. Развитие системы работы с одаренными детьми - одна из главных задач модернизации российской системы образования. В связи с этим возникает необходимость разработки взаимосвязанных мероприятий, направленных на стимулирование учебной и научной активности учащихся, становление и укрепление в соответствующей социальной среде ценностей

науки, культуры и образования, создание среды творческого общения.

Главной причиной разработки данной программы, являлась острая необходимость в определении порядка и организации работы по обучению детей 6-8 лет технике выполнения испытаний (тестов) и нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного Комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в соответствии с основными принципами дополнительного образования и подготовке к «Кузбасской дошкольной лиге спорта». Отсутствие такой программы уже несколько лет являлась основной проблемой в работе педагогов и инструкторов по физической культуре, что не могло не влиять на качество обучения и, соответственно, на результаты сдачи испытаний норм ВФСК ГТО, а также выступления среди дошкольных образовательных учреждений Таштагольского района в муниципальном этапе «Кузбасской дошкольной лиге».

Детский сад создает условия, которые необходимы для выявления, развития и сопровождения физической одаренности ребенка и как результат, участие в городских соревнованиях, спортивных фестивалях и сдачи норм ГТО.

**Педагогическая целесообразность.** Программа может быть представлена как целостная теоретико - методологическая система, основанная на личностно – деятельностном подходе, направленная на гармоническое развитие личности ребенка старшего дошкольного возраста. Сочетание методических подходов даёт возможность стимулировать активность каждого ребенка с учетом его индивидуальных возможностей; дифференцированно подходить к оценке результатов его действий.

Образовательный процесс, организованный в системе дополнительного образования детей, является педагогически целесообразным, так как:

- имеет развивающий характер, т.е. направлен на развитие у детей природных задатков и интересов (соответственно этому достижение учащимися определенного уровня знаний — умений — навыков должно быть не самоцелью построения образовательного процесса, а средством

многогранного развития личности ребенка и его способностей);

- разнообразен как по форме (групповые и индивидуальные, теоретические и практические, исполнительские и творческие занятия), так и по содержанию (способствует развитию общих и специальных способностей детей);

- основывается на многообразии дополнительных образовательных программ — примерных, модифицированных, авторских; все они прошли психолого-педагогическую экспертизу до включения в образовательный процесс и психолого-педагогический мониторинг в ходе их реализации, чтобы не навредить физическому и психическому здоровью учащихся;

- базируется на развивающих методах обучения детей; для педагога дополнительного образования уже недостаточно знания лишь той предметной области, которую он преподает: переход дополнительного образования детей в систему развивающего обучения требует от каждого преподавателя умения использовать в своей работе психологические и дидактические принципы и методы развития способностей детей, их личностного роста;

- используется диагностика интересов и мотивации детей с тем, чтобы обеспечить такое многообразие видов деятельности и форм их осуществления, которое позволяет детям с разными интересами и проблемами найти для себя занятие по душе.

Таким образом, основной целью образовательной деятельности является создание условий для самовыражения, саморазвития и самоопределения детей. Для реализации этой цели важно видеть воспитанника не объектом, а субъектом обучения, что возможно при условии развития таких личностных качеств, как активность, самостоятельность, коммуникативность.

**Адресат программы.** Группа комплектуется из числа детей в возрасте 6-8 лет, обладающих повышенными физическими способностями и имеющих наиболее высокие показатели физической подготовленности, не более 12 — 15 человек.

**Объем и срок освоения программы.** Продолжительность реализации

программы 1 год. Продолжительность образовательного процесса: сентябрь — май (каникулярный период – период государственных новогодних каникул). Обследование уровня развития физических качеств детей проводится в сентябре и в мае.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность.** Занятия проводятся 1 раз в неделю, во вторую половину дня. Одно занятие длится не более 30 минут (1 академический час) для детей подготовительной к школе группы (6-7 лет), что не превышает допустимого объема образовательной нагрузки, установленного СП 2.4.3648-20. Общее количество занятий в год 36, продолжительность занятия в подготовительной группе – 30 минут.

**Форма обучения** – очная.

## 1.2. Цели и задачи Программы

**Цель:** создание условий, способствующих гармоничному развитию личности ребенка с признаками спортивной одаренности, его самореализации в детском спорте с высокими достижениями.

### **Задачи:**

1) Обучающие: расширять двигательный опыт детей, обогатить его новыми, более сложными движениями; способствовать развитию навыков основных видов движений, путем применения их в изменяющихся игровых ситуациях;

2) Развивающие: развивать двигательные качества: быстроту, выносливость, ловкость, силу, гибкость; умение использовать полученные двигательные навыки в самостоятельной деятельности;

3) Воспитательные: формировать адекватную самооценку личности, нравственное самосознание, мировоззрение, коллективизм, развивать целеустремленность, уверенность, выдержку, самообладание; формировать интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом, привычку к здоровому образу жизни.

**Теоретической основой** опыта являются:

- положения отечественной и зарубежной психологии, философии, педагогики, рассматривающие детскую одаренность как целостное природное и социальное явление;
- положения о закономерностях становления одаренности (Н.Е. Веракса, А.И. Савенков, Д.Б. Богоявленская, Е. Торренс);
- о развитии интеллектуально - творческого потенциала личности (А. Адлер, А.И. Савенков);
- о целостности педагогического процесса (Ю.К. Бабанский, В.И. Загвязинский, В.А. Сластенин);
- о сущности физического воспитания дошкольников (Е.А. Аркин, А.И. Быкова, А.В. Кенеман, Т.И. Осокина, Е.А. Тимофеева, Э.Я. Степаненкова, Д.В. Хухлаева);
- о личносно - ориентированном подходе к обучению детей с признаками спортивной одаренности (В.Н. Шебеко).

### 1.3. Принципы и подходы к формированию Программы

В основу идеи амплификации (обогащения) физкультурного образования дошкольников с признаками спортивной одаренности положено семь принципов, разработанных в соответствии с отечественными традициями обучения спортивно - одаренных детей:

***Принцип учета потенциальных возможностей ребенка, когда*** более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

***Принцип комплексного оценивания.*** Вывод о психомоторной одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).

***Принцип долговременности.*** Обследование детей с психомоторной одаренностью должно быть длительным, а его организация — поэтапной.

***Принцип участия различных специалистов.*** В диагностическом

обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи, врачи, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

***Принцип использования тренинговых методов и заданий.***

Тренинговые методики в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка. Для детей дошкольного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.

***Принцип опоры на экологически валидные методы диагностики.*** К экологически валидным методам диагностики детской одаренности относят методы оценки «реального» поведения в повседневной деятельности ребенка, а не в искусственных, специально создаваемых условиях.

***Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности.*** Реализация этого принципа в работе с детьми дошкольного возраста может включать в себя рефлексию и анализ ребенком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

## 1.4. Содержание Программы

### 1.4.1. Учебно - тематический план

Режим организации занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам.

	Тема	Количество занятий			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	2	2		Тестовые упражнения. Спортивные соревнования
2	<b>Общая физическая подготовка</b>	5			
	физические упражнения для развития быстроты движений			1	
	физические упражнения для развития скоростно — силовых способностей			1	
	физические упражнения для развития выносливости			1	
	физические упражнения для развития гибкости			1	

	физические упражнения для развития ловкости и меткости			1	
3	<b>Техническая подготовка по легкой атлетике</b>				
	Бег 30 метров (скорость)	2		3	
	Челночный 3x10 м (с)	2		3	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	2		3	
	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	2		3	
4	<b>Техническая подготовка по гимнастике</b>				
	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту	3		3	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3		3	
	Наклон вперед из положения сидя на полу	3		3	
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	3		3	
5	Подвижные игры и эстафеты	3		3	
6	Выполнение тестов и нормативов ВФСК «ГТО»	1		1	
7	Контрольные упражнения по общей физической подготовке	1		1	
<b>Всего</b>		<b>36</b>	<b>2</b>		

#### 1.4.2. Содержание учебно - тематического плана

**1. «Общая физическая подготовка»**, предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма дошкольника, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм и личность дошкольника. К их числу относятся различные передвижения – бег, ходьба, общеразвивающие упражнения для развития физических качеств, упражнения с предметами, упражнения с отягощениями и т. д.

**2.«Специальная физическая подготовка»** характеризует уровень развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения.

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения и специально подготовительные упражнения на развитие физических качеств.

### ***Виды двигательных заданий и упражнений***

Дошкольники с психомоторной одаренностью, показывают высокую потребность в движениях. Показатели физической подготовленности у таких детей гораздо значительнее, чем у сверстников. У них отмечаются более высокие темпы прироста показателей, характеризующих темп движений, время двигательной реакции, скорость однократных движений. Дети очень хорошо приспособлены к скоростно - силовым динамическим действиям, без особого затруднения схватывают новые, более сложные по координации движения, достигают точности отображения пространственных, временных и силовых параметров движений. В связи с этим на занятиях дошкольникам предлагаются более сложные варианты двигательных заданий, направленных на совершенствование двигательных умений и развитие физических качеств. Эти двигательные задания заключены в разделах Программы и являются обязательными на протяжении плановых занятий:

- развитие основных видов движений;
- скоростно - силовые упражнения;
- бег на выносливость;
- упражнения на развитие гибкости.

и разнообразнее движения, тем больше возможностей для проявления детьми инициативы и творчества. Для сохранения у детей первоначального интереса к упражнениям на каждом занятии, ставятся новые задачи, упражнения обогащаются новыми двигательными заданиями, усложняются правила, вводятся различные варианты выполнения, поощряется проявление детьми самостоятельности.

*Скоростно - силовые упражнения* - это способности человека к развитию максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений. К скоростно-силовым

способностям относят быструю и взрывную силу. Быстрая сила проявляется в упражнениях, которые выполняются со значительной скоростью, взрывная сила в показателях прыжков, метаний. В дошкольном возрасте прирост количественных показателей скоростно-силовых способностей имеет волнообразный характер: более медленный темп отмечается в 4 года и от 5 до 6 лет, ускорение темпа - от 4 до 5 лет, значительное ускорение - 6-7 лет.

Для развития скоростно-силовых способностей применяется метод динамических усилий и игровой метод. Метод динамических усилий предусматривает выполнение упражнений с непределённым отягощением и с максимальной скоростью. Игровой метод позволяет с помощью игровых ситуаций и игр изменять режимы отражения различных мышечных групп. К таким играм можно отнести игры с преодолением внешнего сопротивления. При этом чем значительнее внешнее отягощение, преодолеваемое ребёнком, тем большую роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении возрастает значимость скоростного компонента.

**Силовая выносливость** — это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины. Силовая ловкость проявляется там, где есть сменный характер режима работы мышц, меняющиеся и непредвиденные ситуации деятельности (регби, борьба, хоккей с мячом и др.). Упражнения для развития силовых способностей делятся на 2 группы: с сопротивлением, которое вызывает вес бросаемых предметов, и выполнение которых затрудняет вес собственного тела (прыжки, лазания, приседания). Большое значение имеет количество повторений: небольшое не содействует развитию силы, а чрезмерно большое может привести к утомлению.

На занятиях в Программе учитывается темп выполнения упражнений: чем он выше, тем меньшее количество раз выполняется.

*Бег на выносливость.*

Бег чаще других движений используется в повседневной жизни всеми детьми. Бег входит в содержание многих видов движений: от умения

правильно выполнять бег зависит, например, успешность прыжков в высоту и длину с разбега, выполнение спортивных упражнений, включающих элементы игр в бадминтон, волейбол, баскетбол. В беге необходима хорошая координация движений рук и ног, правильная осанка, целесообразная в зависимости от вида бега постановка ноги на опору. Многократное повторение отдельных циклов (толчка, полета и приземления) позволяет совершать бег длительное время, не испытывая перенапряжения, развивая выносливость. Для развития выносливости полезен бег в равномерном медленном темпе.

Для детей старших групп продолжительность бега составляет 2-3 мин. Этот вид бега применяется в упражнениях и играх с ярко выраженной непрерывной двигательной активностью. В рамках Программы ведется специальная работа над развитием у них двигательных качеств быстроты и выносливости, для чего увеличивается длина беговых дистанций. Дети соревнуются в беге на скорость на дистанции 20-30 м или повторяют 3-4 раза быстрый бег на 10 м. Детям предлагается пробегать в среднем темпе дистанцию с препятствиями 200-300 м. Бег в чередовании с ходьбой на отрезках пути по 100-150 м повторяется 3-4 раза. Закрепляется умение бежать медленно в невысоком темпе в течение 2-3 мин. С целью воспитания выносливости более продолжительным становится бег в медленном темпе — до 1,5-2 м/с.

Для повышения интереса к бегу, детям, посещающим программу, предлагаются дополнительные задания: изменить темп или направление бега, быстро остановиться и вновь продолжить бег, обежать предметы, чередовать бег с другими движениями — ходьбой, перелезанием, прыжками.

*Обычный бег.* Правильной техникой такого бега считается: умение бегать свободно, легко, с естественными движениями рук. Руки полусогнуты в локтях, пальцы свободно согнуты (но не сжаты в кулаки). При беге руки движутся вперед-вверх примерно до уровня груди несколько внутрь, затем отводятся локтями назад — в стороны. При беге небольшими шагами слегка согнутая в колене нога ставится на переднюю часть стопы. При более широких

беговых шагах нога ставится с пятки с последующим эластичным опусканием на всю стопу. При отталкивании нужно разогнуть ногу в колене. Носки стоп в стороны не разводятся. Туловище слегка наклонено вперед, голова с ним на одной линии, грудь и плечи развернуты, плечи не поворачивать вслед за рукой, чтобы не вызвать чрезмерного поворота туловища. Обычный бег в среднем темпе широко используется для обучения некоторым элементам техники, навыкам правильного координированного движения. При таком беге дети могут лучше контролировать свои движения, хорошо их чувствуют, могут вносить поправки в свои действия. Обычный бег можно проводить в различных построениях: в колонну по одному, парами, по кругу, «змейкой» и т. д. Примерная продолжительность непрерывного бега возрастает постепенно с 10—15 с в младших группах до 35—40 с в старших (повторяется 2—4 раза с перерывами). Для детей 6—7 лет в конце учебного года длительность бега может быть в пределах одной минуты, так как в течение года дети овладевают элементами правильной техники бега, растет их функциональная подготовка.

*Упражнения на развитие гибкости.* Гибкость - способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении. Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц, развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в частности общеразвивающих. Воспитание гибкости создает благоприятные предпосылки для совершенствования других психофизических качеств: быстроты, силы, выносливости, ловкости. Одним из основных средств воспитания гибкости являются упражнения статического характера. 5-6 таких упражнений обязательно включаются в каждое занятие программы.

**3.«Техническая подготовка»** - это степень освоения дошкольником системы движений (техники вида упражнений), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов. Основной задачей технической подготовки спортивно -одаренного дошкольника является обучение его основам техники

соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники.

В процессе спортивно -технической подготовки необходимо добиться от спортсмена - дошкольника, чтобы его техника отвечала следующим требованиям.

*1.Результативность техники.*

*2.Эффективность техники.*

*3. Стабильность*

*техники.*

**4. «Подвижные игры»** Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности ребенка, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

Качества силы, ловкости, быстроты, выносливости развиваются и совершенствуются в процессе подвижных игр, особенно с элементами соревнования.

В подвижных играх происходит разностороннее физическое развитие ребенка, в программе игры систематизируются по видам основных движений: с ходьбой и бегом; с подпрыгиванием и прыжками; с бросанием (метанием) и ловлей, а также игры на ориентировку в пространстве. Такое распределение облегчает воспитателям выбор игры в соответствии с поставленными педагогическими задачами.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения, а также на развитие физических качеств.

### **1.5. Планируемые результаты**

Результатами освоения Программы являются целевые ориентиры дошкольного образования, которые представляют собой социально -

нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

К целевым ориентирам дошкольного образования относятся следующие социально - нормативные возрастные характеристики возможных достижений ребенка.

*Целевые ориентиры детей старшего дошкольного возраста 6-7 года:*

- Ребенок владеет навыками двигательного опыта, удерживает статические позы до 15 – 20 секунд;
- Ребенок активно сопоставляет название основных поз с моделями их реализации и быстро реализует их в двигательной деятельности;
- Ребенок обладает развитыми способностями в координации движений, устойчивой ориентацией в двигательной игровой деятельности;
- Ребенок обладает мышечной силой, гибкостью, выносливостью;
- Ребенок в двигательной деятельности эмоционально само выражается, раскрепощён в движении, участвует в игровом процессе и предлагает игровые ситуации;
- Ребёнок проявляет инициативность и самостоятельность в физкультурных видах деятельности;
- Ребёнок способен выбирать разные способы выполнения упражнений; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми.
- Умеет подчиняться правилам подвижных игр, правилам поведения, занимаясь физкультурной деятельностью; обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах спортивной деятельности.
- Проявляет любознательность, пытается самостоятельно придумывать упражнения и способы их выполнения.
- Обладает начальными знаниями о себе, о строении своего тела, пользе движения для развития тех или иных групп мышц.
- У ребёнка развита крупная и мелкая моторика, он может контролировать свои движения и управлять ими; обладает развитой потребностью бегать, прыгать, лазать.

**Ожидаемый результат программы:**

Воспитанники приобретут двигательный опыт, обогащённый новыми сложными движениями; физическая подготовленность дошкольников, состоящих в программе (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, подвижность).

Будут сформированы начальные организационно - методические умения, необходимые для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. Сформируется умение взаимодействовать с партнерами в игровых и соревновательных ситуациях.

Будет обеспечено стабильное участие детей в спортивно - массовых мероприятиях, в том числе и городского уровня.

*Показатель высокого уровня развития физических качеств у детей, участвующих в реализации Программы, достигнет не менее 85%.*

## **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Календарный учебный график**

**Количество учебных недель – 36;**

**Количество учебных дней – 36;**

**Продолжительность каникул** – с 30.12.2024 по 08.01.2025г.г. (период государственных новогодних каникул)

**Даты начала и окончания учебных периодов / этапов** – с 02.09.2024 по 29.12.2024 гг.; с 09.01.2025 по 31.05.2025гг.

## **2.2. Условия реализации программы**

### **1. Материально-техническое обеспечение**

Помещение: спортивный зал, оборудованный в соответствии с санитарными нормами;

Технические средства обучения: музыкальный центр + разнообразная фонотека;

Спортивное оборудование (гимнастический мат, гимнастические скамейки, навесные мишени);

Спортивный инвентарь (детские эспандеры, гимнастические палки, скакалки, обручи, дуги, мешочки с песком, канат, конусы для разметки, гимнастические коврики, фитболы, резиновые мячи, массажные мячи);

– атрибуты (ленты, флажки, султанчики, маски, шапочки).

Форма одежды – спортивная форма, чешки.

**2. Информационное обеспечение** реализации программы обеспечивает эффективность взаимодействия с родителями воспитанников: оперативность ознакомления их с ожидаемыми результатами, представление в открытом доступе, ситуативная коррекция в течение года, организация внесения предложений, касающихся конкретных активностей, в рамках которых можно получить требуемый опыт и которые востребованы обучающимися. Информационная оперативность и доступность общения обеспечивается в режиме общения групп, созданных в социальных сетях, электронной перепиской через почту детского сада.

**3. Кадровое обеспечения:** Педагог, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области «Физическая культура», стаж

работы не менее 3-х лет.

### 2.3. Формы аттестации / контроля

**1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** журнал посещаемости, аналитический материал по итогам проведения диагностики, отчет итоговый.

**2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** малая Спартакиада, контрольное занятие.

### 2.4. Оценочные материалы

Мониторинг для отслеживания результативности проводится с целью: определить индивидуальные особенности каждого ребёнка и, используя пакет диагностического материала, установить уровень психомоторной одарённости детей.

Результаты, полученные в процессе педагогического контроля, несут в себе объективную и специфическую информацию.

В каждом отдельно взятом тесте результат будет значительным, если он систематизирован наравне с другими. После систематизации результатов приступают к их анализу, на основании которого делаются выводы.

**Основная задача его** - поиск закономерностей, поэтому все случайные факторы должны рассматриваться как неспецифические проявления единичного характера, не влияющие на объективный ход событий.

Изучить объект - получить объективное состояние и характер его изменений - можно с помощью количественного анализа явлений. (Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОО).

Для этой цели применяется метод математической статистики:

**Тест №1 Определение статической координации.** Стойка на гимнастической скамейке с закрытыми глазами.

**Критерии:** Высокий уровень – 3 балла: выполнение упражнения в

течении 10 с., без колебания стоп и балансирования; Средний уровень – 2 балла: выполнение упражнения в течении 10 с., с колебания стоп и балансирования; Низкий уровень – 1 балл: сохранение позы менее контрольного времени (10с.)

**Тест №2 Определение динамической координации.** Ходьба по узкой гимнастической скамейки (длина 250 см)

**Критерии:** Высокий уровень – 3 балла: выполнение упражнения не прерывая, 10 с. Без остановок и удержания равновесия с помощью движений рук и тела; Средний уровень – 2 балла: выполнение упражнения, не превышая 10 с. С остановкой и удержанием; Низкий уровень – 1 балл: превышение контрольного времени (10 с.), с балансированием. Выполняется 3 раза, засчитывается лучший результат.

**Тест №3 «Нажми кнопку» Определение быстрого реагирования**

Ребёнку даётся секундомер и предлагается 2 раза очень быстро нажать на кнопку. Фиксируется время остановки секундомера.

**Критерии:** Высокий уровень – 3 балла: время остановки от 1-2 с. Средний уровень – 2 балла: время остановки от 2-5с. Низкий уровень – 1 балл: время остановки более 5 с.

**Тест №4 Определение ориентировки в пространстве.** Определяется выполнением 3 заданий: 1. Повторить за педагогом, изменяющим направление движения, траекторию его пути; 2. Пройти спортивный зал по диагонали и остановиться в центре; 3. Расставить по кругу на одинаковом расстоянии друг от друга 8 предметов.

**Критерии:** Высокий уровень – 3 балла: выполнение 3 заданий без ошибок. Средний уровень – 2 балла: выполнение 2 заданий без ошибок Низкий уровень – 1 балл: не выполнение ни одного задания.

**Тест №6 Определение физической подготовленности**

Прыжки в длину с места (скоростно - силовые качества, координация).

Бросание мяча весом 1 кг вдаль (скоростно - силовые качества).

Бег на 30м со старта (скоростная выносливость, скорость).

Бег на 10 м с хода (скоростные качества).

Метание в даль мешочка (150-200г) правой и левой рукой.

После обследования показатели каждого ребёнка результаты заносятся в таблицу.

#### *Методика проведения*

1. Прыжок в длину с места. Обследование проводится на спортивной площадке (со специально оборудованной прыжковой ямой) или в физкультурном зале (при условии наличия мата) в виде игры «Кенгуру». Детям предлагается встать около черты (на краю пропасти) и прыгнуть как можно дальше через пропасть, оттолкнувшись двумя ногами. Кенгурята должны перепрыгнуть это опасное место и вернуться невредимыми к своей маме - кенгуру. В старшей и подготовительной группах можно дополнительно использовать соревновательный приём «Чей прыжок дальше». Место приземления каждого ребёнка (по пяткам) отмечается флажком.

2. Бросок мяча весом 1 кг вдаль. Тест проводится на дорожке длиной не менее 5 м. Ребёнок подходит к контрольной линии и ему предлагается добросить набивной мяч до яркой стойки, игрушки. Бросок выполняется из И.п: ноги врозь, мяч отведён за голову как можно дальше. Результат фиксируется по длине расстояния от линии до места приземления мяча.

3. Бег на 10м с хода. Обследование проводится на прямой беговой дорожке длиной 20 м в виде соревнования «Кто быстрее». До линии старта и после финиша (дорожка длиной 10м) остаётся по 5 м. Именно эти линии фиксируются во внимании ребёнка как место старта и финиша и отмечаются яркими ориентирами (мелом, финишной лентой или флажком). Таким образом, испытуемый пробегает отрезок длиной 20 м, а секундомером отмечается время пробега только 10-метрового отрезка (в момент пересечения настоящего старта и финиша). Целесообразно подобрать пары детей, приблизительно равные по уровню физического развития, типу высшей нервной деятельности и организовать между ними соревнование.

4. Бег на 30 метров со старта. Обследование проводится на прямой

дорожке длиной 30 м, шириной 3м. в виде соревнования парами. Ребёнок стартует с высокой стойки от старта и пробегает 30 м до намеченного финиша. Ориентир (ленту, флажки) следует расположить чуть дальше намеченной линии, чтобы дети раньше не снижали скорость бега.

5. **Метание в даль мешочка (150-200г) правой и левой рукой.** Проводится на участке. Выбирается дорожка, длина которой 15-20 м, ширина 4-5 м; дорожка размечена на метры или 0,5 м флажками. Отмечается начальная черта, к которой встает метаящий ребенок. Для метания берутся мячи (мешочки) весом 150 г для детей средней группы, 200-250 г для детей старшей и подготовительной к школе групп. Инструктор предлагает ребенку встать у черты и бросить мешочек с песком как можно дальше правой и левой рукой способом “из-за спины через плечо”. Ребенок производит три броска каждой рукой, замер осуществляется после каждого броска. Лучший результат записывается в протокол. Для метания правой рукой используются мешочки красного цвета, а для метания левой мешочки зеленого цвета).

## 2.5. Методические материалы

Структура занятия состоит из трех частей:

**I. Подготовительная или вводная** упражнения на внимание, упражнения на осанку, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения для развития физических качеств и физической подготовленности.

**II. Основная** – упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижные и спортивные игры.

К основным методам обучения относятся:

**словесный метод** (название упражнений, описание, объяснение, комментирование хода их выполнения, указания, распоряжения, вопросы к детям, команды, беседы, рассказы, выразительное чтение стихотворений, оценка, анализ двигательных действий и др.);

**-метод упражнений с четко заданной программой действий,** порядком их повторения, точной дозировкой нагрузки и установленными

интервалами отдыха (для целенаправленного развития данного физического качества);

**-практический метод** (выполнение движений (совместно – распределенное, совместно – последовательное выполнение вместе с педагогом и самостоятельно), повторение упражнений с изменениями и без, а также проведение их в игровой форме, в виде подвижных игр и игровых упражнений);

**-соревновательный метод** (который являлся средством повышения двигательной активности);

**-наглядный метод:** имитация (подражание); демонстрация и показ способов выполнения физических упражнений); использование наглядных пособий (рисунки, фотографии, видеофильмы и т.д.); использование картотеки разнообразных упражнений, игр и движений состоящую из карточек, на которых схематично изображены общеразвивающие упражнения, построения, основные виды движений, элементы спортивных эстафет и подвижных игр.

Упражнения подбираются таким образом, чтобы сохранилась поэтапность их выполнения в процессе обучения. Целесообразно подбирать хорошо знакомые ребенку движения и только одно давать для разучивания.

**III. Заключительная** - ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры, упражнения на дыхание.

Основные задачи заключительной части занятия – постепенное снижение нагрузки; подготовка к предстоящей деятельности; подведение итогов занятия.

**Методические особенности:**

В заключительной части постепенно снижается нагрузка и подводятся итоги проделанной работы. Применение упражнений на расслабление, потряхивание ног и рук ускоряет восстановительные процессы в мышцах. Учитывая большую нагрузку на мышцы ног целесообразно научить детей простейшим приемам самомассажа. Для успокоения нервной системы применяются спокойные игры. В повседневной жизни необходимо

применять метод самостоятельной отработки упражнений.

Программа предполагает **тесное сотрудничество с педагогом-психологом**, с помощью которого подбираются игры и игровые упражнения на снятие психоэмоционального напряжения, игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, на использование выразительных движений, мимики и жестов для спортивно - одарённых детей.

Разработанная модель взаимодействия психолога и инструктора по физической культуре способствует развитию эмоционально – волевой сферы дошкольников, познавательных процессов.

Функции специалистов воспитательно - образовательного процесса при организации работы с одаренными детьми представлены в таблице:

<b>Психолог</b>	<b>Старший воспитатель</b>	<b>Инструктор по физической культуре</b>	<b>Воспитатель</b>
<i>Информационный этап:</i> подбор методических материалов и литературы по данной тематике. Консультирование родителей и воспитателей.	<i>Организационный этап:</i> планирование работы инструктора по физической культуре. Разработка методических рекомендаций. Обеспечение помощи инструктора по физической культуре (методики, оснащение спортивным инвентарем и др.).	<i>Информационный этап:</i> рекомендации по взаимодействию с ребенком для родителей и воспитателей. Пропаганда лучшего опыта работы с ребенком, имеющим физическую одаренность.	<i>Информационный этап:</i> пропаганда здорового образа жизни среди родителей. Информирование родителей о способностях и достижениях их ребенка.

<p><i>Развивающий этап:</i> обеспечение работы по гармонизации личности интеллекта физически одаренного ребенка.</p>	<p><i>Этап контроля:</i> осуществление контроля за качеством и сроками работы с детьми.</p>	<p><i>Организационный этап:</i> разработка индивидуального плана работы с физически одаренным ребенком. Осуществление подбора индивидуальных комплексов упражнений для ребенка и формирование подгрупп детей, в зависимости от уровня их физического развития, состояния здоровья, склонностей, интересов. Организация спортивных мероприятий вовлечение в них этих детей. Мониторинг динамики физического развития ребенка. Профессиональное общение со специалистами из спортивных школ с целью определения физически одаренного ребенка в необходимую спортивную секцию.</p>	<p><i>Развивающий этап:</i> развитие физических качеств в повседневной жизни с учетом рекомендаций инструктора по физической культуре.</p>
		<p><i>Развивающий этап:</i> развитие физических параметров на индивидуальных и групповых занятиях с детьми.</p>	

### Список литературы

1. Бернштейн Н. А. Физиология движений и активность / Н. А. Бернштейн; под ред. О. Г. Газенко. - М., 1990.
2. Босякова С. Н. Работаем с талантливыми детьми [Текст] / С. Н. Босякова, Л. В. Болотная // Управление дошкольным образовательным учреждением. - 2010. - № 2. - С. 68-74.
3. Галянт И. Проблемы развития детской одаренности [Текст] / И. Галянт // Дошкольное воспитание. - 2010. - № 6. - С. 48-55.;
4. Евтушенко, И. Детская одаренность и родители [Текст] / И.

Евтушенко // Дошкольное воспитание. - 2009. - № 7. - С. 46-51;

5. Кенеман А. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / А. В. Кенеман. - М.: Просвещение, 1980. - 450 с.

6. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - Киев: Олимпийская литература, 1999, С.68;

7. Одарённые дети: Пер. с англ./ Общ. Ред. Г. В. Бурменской В. М. Слуцкого, М.: Прогресс, 1991. -376с.

8. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2019. - 112с

9. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии : В 2 т. / АПН СССР. Т. 1. - М.: Педагогика, 1989. С.485;

10. Рунова М. А. Двигательная активность ребёнка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений, преподавателей и студентов педвузов и колледжей. - М.: Мозаика - Синтез, 2004. -256с.

11. Савенков А. И. Развитие детской одаренности в условиях образования: дис доктора пед. наук / А. И. Савенков. - М., 2002;

12. Степаненкова Э. Я. Сборник подвижных игр. -М.: МОЗАИКА - СИНТЕЗ, 2016. – 144 с.;

13. Спутник руководителя физического воспитания дошкольного учреждения: методическое пособие для руководителей физического воспитания дошкольных учреждений. - Под ред. С. О. Филипповой. - СПб.: «Детство - пресс», 2019. - 416с.

14. Тарасова Т.А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ. – М.: Сфера, 2005. -176с.

15. Тимакова Т. С. Основные проблемы и направления разработки и создания единой системы отбора перспективных спортсменов // Отбор, контроль и прогнозирование в спортивной тренировке. Киев, 1990. - С. 16-27.

16. Федорова С. Ю. Теоретико-методологические основы развития психомоторной одаренности у детей дошкольного возраста // Современные

проблемы науки и образования. – 2012. – № 1.;

17. Шебеко В. Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учеб пособие / В. Н. Шебеко. - Минск: Высш. шк., 2010. С. 288с.;

18. Шпокас А.А., Филин В.П., Янкаускас И. М. Некоторые вопросы отбора и прогнозирования способности юных спортсменов // Теория и практика физической культуры. 1977. - №3. - С. 40-43.