

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №15»

Принято
Протокол заседания
педагогического совета № __1__
от 31.08.2021 г.

Утверждаю
Заведующий  Л.М. Кузнецова
приказ № 99 от 31.09.2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
СПФ**

Инструктор по физической культуре
Ольнова Ж.А.

г. Череповец
2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

	Страница
1. Целевой раздел.	3
1.1. Пояснительная записка.	3
1.2. Задачи	3
1.3. Планируемые результаты.	4
2. Содержательный раздел.	4
2.1. Годовой календарный учебный график	4
2.2. Календарно-тематический план	5
2.3. Учебный план.	6
2.4. Перечень упражнений для совершенствования навыков метания мяча на дальность	7
2.5. Перечень упражнений для совершенствования навыков метания мяча на дальность	8
2.6. Перечень упражнений для совершенствования навыков прыжков в длину с места	10
3. Организационный раздел	10
3.1. Материально – техническое обеспечение организации дополнительной физкультурно-оздоровительной деятельности	10
3.2. Перечень необходимых для осуществления воспитательно-образовательного процесса программ, технологий, методических пособий	12
<i>Приложения</i>	
№1 Оборудование спортивных залов	13
№2 Диагностические материалы для промежуточной аттестации обучающихся	14

1. Целевой раздел.

1.1 Пояснительная записка.

В настоящее время наблюдается повышенный интерес к обучению и развитию одаренных детей, в том числе и физически развитых. Создание условий, обеспечивающих выявление и развитие одаренных детей, реализацию их потенциальных возможностей, является одной из приоритетных задач современного общества.

Комитет по физической культуре и спорту мэрии города Череповца организует соревнования для детей дошкольного возраста (городская спартакиада, соревнования по пионерболу и др.). Массовые спортивные мероприятия позволяют выявить одаренных детей, привить им интерес к занятиям физической культурой и спортом, совершенствовать физические свойства и качества, двигательную активность.

Из-за большого количества детей в группах, подготовить к определенному виду движений на физкультурных занятиях невозможно, поэтому необходимо организовывать дополнительные занятия. Целью которых является совершенствование двигательных навыков, подготовка к городским соревнованиям.

Физическая подготовка является основой любого вида спорта, – своеобразным фундаментом, базой для техники и мастерства.

Программа «Специальная физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на физкультурных занятиях. При составлении плана учебно-тренировочных занятий учитывается, что план составлен из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему.

1.2 Задачи:

- 1.** Укреплять здоровье, содействовать нормальному физическому развитию.
- 2.** Обучать техническим навыкам и умениям легкоатлетических упражнений и спортивных игр.
- 3.** Развивать физические способности (скоростные, силовые, скоростно-силовые, координационные, общей выносливости)
- 4.** Формировать теоретические знания по физической культуре и специальных знаний по видам спорта (техника выполнения разучиваемых двигательных действий, элементы правил соревнований и судейства).

1.3. Планируемые результаты. Участие в соревнованиях решает многие воспитательные задачи: дети приобретают опыт общения. Желание проявить себя лидером в соревнованиях мотивирует детей на овладение новыми

умениями и навыками, которые переносятся на другие виды деятельности. Вырабатывается психологическая стойкость, умение контролировать свои эмоции.

2. Содержательный раздел.

2.1 Годовой календарный учебный график

1	Режим работы	6.30-18.30
2	Продолжительность рабочей недели	5 дней
3	Продолжительность учебного года	01.09.2021- 27.05.2022
4	Количество учебных недель в учебном году	35 недель
5	Сроки проведения каникул	Осенние – 01.11.2021 – 07.11.2021 Зимние – 27.12.2021 – 09.01.2022 Весенние – 21.03.2022 - 27.03.2022 Летние – 31.05.2022 – 29.08.2022
6	Сроки проведения мониторинга	01.09.2021 – 15.09.2021 18.04.2022 – 29.04. 2022
7	Праздничные дни	4 ноября 2021 – День народного единства 1-9 января 2022 г. – Новогодние каникулы 23 февраля 2022 г. – День Защитника Отечества 8 марта 2022 г. – Международный женский день 1 мая 2022 г. – Праздник весны и труда 9 мая 2022 г. – День Победы 12 июня 2022 г. – День России

2.2 Календарно-тематический план

Дата	Количество академических часов	Содержание	Оборудование
Сентябрь	4	Диагностика уровня развития физических качеств детей подготовительных групп.	См приложение 1
октябрь	1	Отбор детей для участия в соревнованиях по бегу в рамках городской Спартакиады	
	3	Цикл занятий по подготовке к соревнованиям по бегу. (Техника выполнения, правила поведения на соревнованиях). См. 2.3	
ноябрь	3	Отбор детей для участия в городском фестивале «Праздник волейбольного мяча». Занятия по подготовке к участию в фестивале (отработка основных элементов). См.	
	1	Отбор детей на спортивные соревнования «Олимпиадики». Отработка основных элементов спортивных игр (владения мячом).	
Декабрь	4	Отбор детей для участия в городских соревнования по пионерболу. Дополнительные занятия с детьми по обучению правилам игры.	
Январь	1	Отбор детей для участия в городских соревнования по	

	2	метанию. Цикл занятий по подготовке к соревнованиям по метанию. (Техника выполнения, правила поведения на соревнованиях). См. 2.4	
Февраль	4	Дополнительные занятия с детьми по обучению правилам игры в пионербол.	
Март	4	Дополнительные занятия с детьми по обучению правилам игры в пионербол.	
Апрель	1 3	Отбор детей для участия в городских соревнования по прыжкам в длину с места. Цикл занятий по подготовке к соревнованиям по прыжкам в длину с места. (Техника выполнения, правила поведения на соревнованиях). См. 2.5	
Май	4	Товарищеские игры с ДОУ микрорайона по пионерболу	

2.3 Учебный план.

Месяц	Кол-во занятий	Кол-во часов
Сентябрь	4	2
Октябрь	4	2
Ноябрь	4	2
Декабрь	4	2
Январь	3	1,5
Февраль	4	2
Март	4	2
Апрель	4	2
Май	4	2

Всего занятий	35	17,5
----------------------	-----------	-------------

Модули	Количество занятий
Тестирование	7
Бег на скорость	3
Метание на дальность	2
Прыжки в длину с места	3
«Школа мяча»	20
Всего:	35

2.4 Перечень упражнений для совершенствования навыков бега на скорость на короткие дистанции.

СТАРТ.

Упражнение № 1

Старты «падением» из положения, стоя на носках. Наклоняя плечи, как бы падает, вперед теряя равновесие. В момент окончательной потери равновесия ребенок делает быстрый шаг (с акцентированным выносом бедра) и бежит в наклоне заданный отрезок.

Упражнение № 2

Старты «падением» из положения, стоя в наклоне вперед (руки опущены вперед или на коленях).

Упражнение № 3

В парах - бег преодолевая сопротивление партнера, на отрезках 5-10 м.. При выполнении этого упражнения ребенок из положения, стоя в наклоне вперед упирается прямыми руками в спину партнера, оказывающего умеренное сопротивление.

Упражнение № 4

И.п. – стоя в наклоне вперед. Сильнейшая (толчковая) нога впереди. Имитация активного выноса вперед сзади стоящей ноги от бедра в сочетании с работой рук.

Упражнение № 5

Высокий старт из положения стоя, выставив вперед сильнейшую ногу. В исходном положении нужно сразу же сильно наклонить туловище вперед. Затем по команде «Марш» дети пробегают 10-15м.

БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ

Выполняя первые шаги после старта, многие дети преждевременно выпрямляются. Следует помнить, что угол наклона туловища при стартовом

разгоне зависит не только от техники выполнения бега со старта, но и от уровня развития скоростно-силовых качеств детей. Поэтому при недостаточной подготовленности преждевременное выпрямление туловища не следует рассматривать как ошибку в технике стартового разгона. В этих случаях большее внимание следует уделить специальным упражнениям, направленным на укрепление мышц, выполняющих нагрузку при стартовом разгоне.

Последовательность обучения технике стартового разгона.

Упражнение №1

Бег с низкого старта под «ворота» из веревочки или планки для прыжков в высоту

Упражнение №2

Бег с низкого старта через расставленные, на первых пяти-шести шагах, набивные мячи($d=15-20$ см.) с учетом возрастания длины шагов. Мячи устанавливаются на местах, определяющих середину бегового шага. На первом шаге мяч не ставится.

Упражнение №3

Бег с низкого старта 10-15 м с сохранением оптимального наклона туловища.

Подводящие упражнения.

При совершенствовании техники бега целесообразно использовать беговые упражнения, в которых основная нагрузка падает на мышцы, активно участвующие в работе. Специальные беговые упражнения с переходом на бег. Основные требования к упражнениям – сохранение свободы движений при максимальной скорости.

1. Бег с высоким подниманием бедра 10-15 м с переходом в свободный бег.
2. Многоскоки 5- 10 м с увеличением темпа и переходом в свободный бег (20 м.).
3. Семенящий бег. Выполнять мелкими, но быстрыми и свободными шагами.
4. Семенящий бег 5-10м и переходом в свободный бег.
5. Бег с ускорением до максимальной скорости и переходом в свободный бег.
6. Переменный бег с 3-4 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции (бег с переключением усилий).
7. Бег на время с ходу на 10-15 м (максимально быстро);
а) выполнять как можно с большей частотой шагов; б) выполнять с наименьшим количеством шагов.

8. Бег через набивные мячи (баскетбольные покрышки):

а) расставленные на длину уменьшенного шага (для частоты движений); б) расстояние между которыми постепенно увеличивается и доводится до нормального бегового шага.

2.5 Перечень упражнений для совершенствования навыков метания мяча на дальность

Подводящие упражнения

1. И.п. стоя лицом к стене на расстоянии 3-4 м от неё, левая нога впереди, правая сзади на передней части стопы, правая рука с мячом согнута в локтевом суставе над плечом. Резким движением кисти и руки бросок мяча в пол с таким расчётом, чтобы он, ударившись о стену, отскочил в сторону метящего. После отскока поймать мяч обеими, затем одной рукой. То же, но после ловли мяча сделать шаг назад правой ногой и метнуть мяч после размаха. 15-20 раз правой и левой рукой.
2. Метание мяча способом «из-за головы через плечо» в стену на дальность отскока. И.п. – стоя, левая нога впереди с опорой о пятку, правая слегка согнутая сзади на передней части стопы, масса тела преимущественно на правой, правая рука с мячом над головой, левая рука внизу. 1- выпрямляя правую ногу, подать таз вперёд-вверх; 2- перенести массу тела на левую ногу, выйти грудью в сторону метания, правую руку оставит сзади; 3- быстрым хлестообразным движением предплечья и плеча выполнить метание в стену под углом вылета $35 - 40^{\circ}$. 10 – 12 раз правой и левой рукой.
5. Выход в положение «натянутый лук» у гимнастической стенки. И.п. – стоя правым боком к гимнастической стенке, масса тела преимущественно правую ногу, подать таз вперёд – вверх и, поворачиваясь влево, выйти в положение «натянутый лук». 8-10 раз.
6. Выход в положение «натянутый лук» с помощью партнера. И.п. – стоя, левая нога впереди, правая на передней части стопы, масса тела преимущественно на правой ноге, правая рука отведена за голову и удерживается левой рукой партнера, стоящего сзади, за кисть, а правая рука упирается под плечо выполняющего упражнение. 1- переход в положение «натянутый лук»; 2- опора на левую ногу с движением грудью вперёд, супинация правой руки; 3 – имитация броска мяча. 6-8 раз.
7. Метание набивного мяча (вес мяча 1 кг) обеими руками из-за головы с места на дальность. И.п. – стоя лицом в сторону метания, левая нога впереди, правая сзади на передней части стопы, мяч в согнутых руках над

головой. 1- согнуть правую ногу и перенося на неё массу тела, отвести руки с мячом назад; 2 – выпрямляя правую ногу, метнуть мяч вперед-вверх. Обращать внимание на вращательно – разгибательное движение правой ногой, продвижение туловища вперед, выпрямление ног в конце движения. Правую ногу от опоры не отрывать. 10 –12 раз из положения стоя правая (левая) нога впереди.

2.6 Перечень упражнений для совершенствования навыков прыжков в длину с места

Упражнения для овладения основами техники прыжка в длину с места:

1. И.п.- полуприсед, руки отведены назад. Выполнить энергичный мах руками вперед-вверх с одновременным разгибанием ног и подъемом на носки.
2. И.п.- то же. Выполнить прыжок вверх толчком двумя ногами.
3. И.п.- упор присев. Выполнить прыжок вверх со взмахом рук вверх и приземление в положение полуприседа руки вперед.
4. И.п.- полуприсед, руки отведены назад. Небольшой прыжок вперед (на гимнастический мат) в положение полуприседа, руки вперед.
5. Прыжки через набивные мячи, обручи различных диаметров.

2.7 Перечень упражнений для совершенствования навыков владения мячом. (Праздник волейбольного мяча).

1. Дриблинг (чеканка двумя руками)
 2. Приставной (боковой) галоп с дриблингом.
- Броски:
1. Броски двумя руками вверх с последующей ловлей мяча
 2. Броски двумя руками вверх с ловлей мяча после отскока от пола
 3. Два раза дриблинг (чеканка) – бросок вверх – хлопок – поймать
 4. Бросок мяча из глубокого приседа с касанием мяча пола
 5. Верхняя передача «Рога»
- В парах:
1. Один катит мяч по полу, второй перебрасывает через верх, потом меняются
 2. Бросок в пол – второй перебрасывает через верх, смена.

3. Организационный раздел

Основой успешности достижения целей, поставленных программой, является создание условий для ее реализации.

3.1. Материально – техническое обеспечение организации дополнительной физкультурно-оздоровительной деятельности:

- Большой и малый физкультурный зал (оснащенные спортивным инвентарем – см. приложение № 1)
- Спортивный стадион;

Технические средства обучения

- Музыкальный центр;
- CD и MP³ материал,
- Ноутбук, проектор.

Наглядно – образный материал

- Фото, иллюстрации и репродукции (спортсмены, виды спорта);
- Наглядно - дидактический материал карточки «Виды спорта»,
- Картоотеки (подвижных игр, ОРУ, дыхательных упражнений и мн. другие).

3.2 . Перечень необходимых для осуществления воспитательно-образовательного процесса программ, технологий, методических пособий

Вавилова Е.Н. «Учите бегать, прыгать, лазать, метать». – М., "Просвещение", 1983г.

Вавилова Е.Н. «Развивайте у дошкольника ловкость, силу, выносливость», пособие для воспитателей детского сада. – М., "Просвещение", 1981г.

Кенеман А. В.; Хухлаева Д. В. «Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста». М.: Просвещение, 1980.

Рунова М.А.
– М., 2004г.

«Двигательная активность ребенка в детском саду».

Приложение №1

Оборудование спортивного зала

Наименование оборудования	Размер, параметры.	Кол-во
Для игр и упражнений в прыжках		
Комплект для прыжков в высоту	Регулирование высоты от 20 до 210 см.	2
Мат гимнастический складной (2 сложения).	2000x1000x100 мм.	5
Мат детский.	Размер: 1200x600x80 мм.	10
Мяч попрыгун с ушками	Диаметр: 50см	3
Скакалка детская	Малая	30
Скакалка детская	Средняя	20
Для игр и упражнений в бросании, ловле и метании.		
Игровой набор "Набрось кольцо".		5
Кегли	Набор	12
Кольцеброс		8
Мешочек с песком.	Вес: 150 гр.	30
Мяч для метания	Вес 200 гр	20
Мяч для настольного тенниса		6
Мяч для большого тенниса		25
Обруч пласт.	Диаметр: 60мм.	10
Щит для метания в цель.	Размер: 700x700мм.	2
Для упражнений в лазаньи, ползании и подлезании.		
Стенка гимнастическая шведская.	Размер: 2400x800 мм. Количество перекладин - 10шт.	5
Стенка гимнастическая шведская.	Размер: 2400x800 мм. Количество перекладин - 10шт.	5
Скамейка гимнастическая.	Размер: 2000x280x250мм.	4
Скамейка гимнастическая.	Размер: 3000x280x300мм	2
Туннель для подлезания на каркасе.	Размер: диаметр - 48 см, длина - 180 см.	4
Для общеразвивающих упражнений.		

Обруч пласт	Диаметр: 50 см	20
Палка гимнастическая деревянная	Длина: 1,0 м. Диаметр: 28 мм.	10
Палка гимнастическая деревянная.	Длина: 0,8 м. Диаметр: 26 мм.	45
Палка гимнастическая пласт.		20
Ленты на кольцах	Длина 40 см	50
Для развития ОВД и физических качеств		
Гантели	Вес: 0,5 кг	40
Игровой набор "Кузнечик".	В набор входит: опоры - 6 шт.; гимнастические палки (1м) - 3 шт.; (0,75м) - 6 шт.; защитные шары - 6 шт.; эстафетные палочки - 6 шт.; держатели - 9 шт.; блинчики - 6 шт.; обручи - 3 шт.	7
Мяч медбол	Вес: 1 кг	10
Ролик гимнастический двойной		10
Эспандер		20
Эспандер кистевой		20
Велотренажер детский.	Размер: 550x350x700мм	3
Беговая дорожка детская.	Размер 730x500x750 мм.	5
Тренажер детский "Гребля".	Размер: 700x350x550 мм	5
Степпер.	Размеры: 680 x 400 x 860 мм.	8
Батут детский каркасный пружинный	Размер: 1200x1200x290мм.	1
Степ платформа		5
Спортивный комплекс «Игровой лабиринт»	Размер: 2500x2500x2500. Имеет 2 уровня высоты. Наполнение пластиковые шарики.	1
Спортивный комплекс Геркулес Д-130		2

Приложение №2

Диагностические материалы для промежуточной аттестации обучающихся.

Физическая подготовленность – это уровень развития двигательных навыков и умений, физических качеств в каждой возрастной группе. Она направлена на улучшение функциональных показателей сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, а также физического развития (нормализации веса тела, повышение жизненной емкости легких).

Показатели развития движений характеризуют уровень физической подготовленности на каждом году жизни. Овладение произвольными движениями у ребенка происходит постепенно под воздействием физического воспитания. В результате систематических занятий, при правильном их планировании и проведении детский организм способен выполнять большой по объему и интенсивности нагрузку, приспособившись к ней более эффективно, без вреда для здоровья. Этими особенностями отличается физическая подготовленность.

Бег на скорость 30 м. Методика обследования. До проведения проверки движений инструктор по физической культуре размечает беговую дорожку: длина не менее 40м; до линии старта и после линии финиша должно быть 5-6 м. В конце беговой дорожки помещается яркий ориентир (флажок на подставке, натянутая лента и т.п.). Инструктор напоминает детям команды «На старт!», «Внимание», «Марш», правила выполнения задания: начинать бег строго по сигналу, не перебегать на дорожку соперника, соблюдать технику безопасности. Целесообразно организовать бег парами: в этом случае появляется элемент соревнования, повышающий интерес, мобилизующий силы детей. Даются две попытки с интервалом для отдыха, фиксируется лучший результат.

Показатели бега

Старший возраст. Бег на скорость. 1. Небольшой наклон туловища, голова прямо. 2. Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутри. 3. Быстрый вынос бедра маховой ноги (под углом 60-70 градусов). 4. Опускание толчковой ноги с носка с выраженным распрямлением в суставах. 5. Прямолинейность, ритмичность

Средние показатели (N).

Возраст	Бег на скорость 30 м (сек)	
	М	Д
6 лет	8.0-6.5	8.1-6.5
7 лет	7.3-6.2	7.5-6.4

Прыжок в длину с места. Методика обследования. Для проведения прыжков нужно создать необходимые условия (взрыхлить песок в яме, если в зале положить мат и сделать вдоль него разметку). Для повышения активности и интереса детей целесообразно на определенном расстоянии (чуть дальше среднего результата детей группы) разместить 3 флажка и предложить ребёнку прыгнуть до самого дальнего из них.

Участник принимает исходное положение: ноги врозь (удобное положение), ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела.

Ребенку предоставляется 2 попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами одновременно.

Показатели прыжков в длину с места

Старший возраст. 1.И.п: а) ноги стоят параллельно на ширине ступни, туловище наклонено вперед; б) руки свободно отодвинуты назад. 2. Толчок: а) двумя ногами одновременно(вверх-вперед); б) выпрямление ног; в) резкий мах руками вперед-вверх. 3. Полет: а) туловище согнуто, голова вперед; б) вынос полусогнутых ног вперед; в) движение рук вперед-вверх. 4. Приземление: а) одновременно на обе ноги, вынесенные вперед, с переходом с пятки на всю ступню; б) колени полусогнуты, туловище слегка наклонено; в) руки движутся свободно вперед – в стороны; г) сохранение равновесия при приземлении.

Средние показатели (N).

Возраст	Прыжки в длину с места (см)	
	М	Д
6 лет	100-135	90 -130
7 лет	115-140	110-135

Метание вдаль. Методика обследования. Метание вдаль проводится на площадке (длина не менее 10—20 м, ширина 5—6 м), которую следует заранее разметить на метры флажками или цифрами. Метание выполняется с места способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены.

Ребенку предоставляется право выполнить три броска каждой рукой. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления.

Показатели метания вдаль

Старший возраст. 1. И.п.: стоя лицом в направлении броска, ноги на ширине плеч, левая – впереди, правая – на носок; б) правая рука с предметом на уровне груди, локоть – вниз. 2. Замах: а) поворот вправо, сгибая правую ногу и перенося на нее вес тела, левую – на носок; б) одновременно разгибая правую руку, размашисто отвести ее вниз-назад –в сторону; в) перенос веса тела на левую ногу, поворот груди в направлении броска, правый локоть вверх, спина прогнута – «положение натянутого лука». 3. Бросок: а) продолжая переносить вес тела на левую ногу, правую руку с предметом резко выпрямить; б)

хлещущим движением кисти бросить предмет вдаль-вверх; в) сохранять заданное направление полета предмета. 4. Заключительная часть: шаг вперед (или приставить правую ногу), сохранение равновесия.

Средние показатели (N).

Возраст	Метание мешочка с песком вдаль (м) 150-200г			
	Правая рука		Левая рука	
	М	Д	М	Д
<i>6 лет</i>	4,5-7,9	3,4-5,4	3,4-5,3	3,1-4,7
<i>7 лет</i>	6,1-10,0	5,6-8,3	5,1-6,8	4,7-5,6

Овладение технических элементов игры ВОЛЕЙБОЛ

а) в парах броски и ловля мяча двумя руками снизу

3 балла – 10-12 раз

2 балла – 5-9

1 балл – 1-4

0 - 0

б) в парах броски и ловля мяча двумя руками

сверху

3 балла – 12-16 раз

2 балла – 7-11

1 балл – 1-6

0 - 0

в) учебная игра «Пионербол»

Уровень владения техникой волейбола

от 0 до 3 баллов (сумма баллов)– **низкий уровень**

от 4 до 6 баллов (сумма баллов) – **средний уровень;**

от 7 до 9 баллов (сумма баллов) – **высокий уровень**