

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД № 416
(МАДОУ – ДЕТСКИЙ САД № 416)**

ул. Сыромолотова, 7-б, Екатеринбург, 620072

Тел./факс: (343)222-60-50

<http://www.416.tvoysadik.ru/>; e-mail: mdou416@eduekb.ru

ИНН/КПП 6670209231/667001001

ПРИНЯТО:

на заседании Педагогического совета
МАДОУ – детский сад № 416
протокол №1 от 01.09.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:

заведующий МАДОУ – детский сад № 416

Давлятшина Н.Н.

Приказ №55 от 01 сентября 2022



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА-
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 3-7 ЛЕТ
«ЧЕМПИОН»**

Составитель: Федяев Д.В.,
инструктор по ФК.

Пояснительная записка

Данная Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность. Дело в том, что существуют периоды наиболее эффективного развития физических качеств: критические и сенситивные. Первые «характеризуются повышенной активностью отдельных генов и их комплексов, контролирующих развитие конкретных качеств организма. В эти периоды происходят: значительная перестройка регуляторных процессов; качественный и количественный скачок в развитии отдельных органов и функциональных систем, результатом чего является возможность адаптации к новому уровню существования организма и его взаимодействия со средой. Такая перестройка увеличивает число степеней свободы организма, открывает новые горизонты поведения человека, то есть по сути – это «опережающее отражение действительности». Сенситивные периоды – это периоды снижения генетического контроля и повышенной чувствительности организма к средовым влияниям, в том числе педагогическим и тренировочным» [1, С. 101-102]. Именно в сенситивные периоды системно реализуются морфофункциональные возможности, открывающиеся в критических периодах. По исследованиям А.В. Коробкова и соавторов (1962), 4–5 лет – это период первичного становления двигательной функции, когда «формируется способность развивать направленные усилия». Следующий за ним возрастной период становления произвольной регуляции движений и совершенствования координационных механизмов ЦНС длится от 4–5 до 6–10 лет. Период активного совершенствования двигательной функции вообще длится с 6–7 до 13–14 лет. То есть именно ребенку в возрасте 5-6 лет необходимо осваивать базовые (функциональные) движения, какими и являются гимнастические, а также легкая атлетика и координационные игры с мячом.

Актуальными в социальном отношении и в наше время остаются слова Анатолия Луначарского: «Физическое образование ребенка есть база для всего

остального. Без правильного применения гигиены в развитии ребенка, без правильно поставленной физкультуры и спорта мы никогда не получим здорового поколения».

Основная **идея** Программы в том, что она имеет трехблочную структуру, охватывая именно те начальные ступени спортивных направлений, которые являются базовыми для последующего освоения различных видов спорта детьми в школьном возрасте. Первый блок – «Основы гимнастики и акробатики», второй блок – «Основы легкой атлетики» и третий блок – «Основы спортивных игр с мячом».

Программа «Чемпион» предназначена для дополнительных занятий с детьми 5-6 лет.

Возрастные особенности детей 5-6 лет.

В старшем дошкольном возрасте происходит интенсивное развитие интеллектуальной, нравственно-волевой и эмоциональной сфер личности. Ребенок пяти лет становится все более активным в познании. Он познает мир, окружающих его людей и себя, что позволяет ему выработать собственный стиль деятельности, основанный на его особенностях и облегчающий социализацию.

Повышается общий уровень физической выносливости, но повышенная физическая активность, эмоциональная возбудимость и импульсивность детей этого возраста зачастую приводят к тому, что ребенок быстро утомляется.

Более совершенной становится крупная моторика. Развитие мелкой моторики помогает освоить навыки самообслуживания: ребенок самостоятельно одевается, раздевается, завязывает шнурки.

В старшем дошкольном возрасте возрастают возможности памяти, возникает намеренное запоминание в целях последующего воспроизведения материала, более устойчивым становится внимание. Происходит развитие всех познавательных процессов. У детей снижаются пороги ощущений. Повышается

острота зрения и точность цветоразличения, развивается фонематический и звуковысотный слух.

Восприятие. В 5-6 лет продолжает развиваться, совершенствуется восприятие цвета, формы и величины. Ребенок легко выстраивает в ряд по возрастанию и убыванию до 10 различных предметов, рисует в тетради в клетку геометрические фигуры, выделяет в предметах детали, похожие на эти фигуры; ориентируется на листе бумаги. Он способен воспринимать и классическую музыку. Количество одновременно воспринимаемых объектов – не более двух.

Подача обучающего материала должна быть направлена на активное восприятие его ребенком. Ориентация в пространстве пока может вызывать затруднения. Не совершенно пока и освоение времени.

Память. Объем памяти изменяется несущественно. Улучшается ее устойчивость. Появляются произвольные формы психической активности, элементы ее произвольности. Возможно как непроизвольное, так и произвольное запоминание, однако пока преобладает непроизвольная память.

Внимание. Становится более устойчивым и произвольным. Но устойчивость пока невелика (достигает 10-15 минут) и зависит от индивидуальных особенностей ребенка и условий обучения.

Вместе со взрослым ребенок может заниматься не очень привлекательным, но нужным делом в течение 20-25 минут. Помимо устойчивости внимания, развивается переключаемость и распределение внимания.

Мышление. По мнению Л.А. Венгера, в старшем дошкольном возрасте возникают первые попытки иерархии понятий, зачатки дедуктивного мышления, перелом в понимании причинности. Более высокий уровень обобщения, способности к планированию собственной деятельности, умение работать по схеме (в конструировании, в рассказывании) – характерные особенности ребенка 5-6 лет.

В 5-6 лет ведущее значение приобретает наглядно-образное мышление, которое помогает ребенку решать более сложные задачи с использованием обобщенных наглядных средств (схем, чертежей и др.). К наглядно-образному мышлению ребенок прибегает для выявления необходимых связей.

Развивается прогностическая функция мышления, что позволяет ребенку видеть перспективу событий, предвидеть близкие и отдаленные последствия собственных действий и поступков.

Речь. По мнению Л.С. Выготского, речь начинает выполнять основную нагрузку в регуляции поведения и деятельности детей, возникает способность решать задачи в умственном плане.

Воображение. Развитие воображения позволяет детям этого возраста сочинять сказки, оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории.

Основные характеристики Программы

Программа реализовывается в течение 7 месяцев (с октября по апрель одного учебного года). Включает в себя 56 занятий, которые проводятся два раза в неделю по 25-30 минут. Данная Программа является начальной ступенью «спортивной ориентации» ребенка.

Программа имеет традиционную очную форму с применением дистанционных технологий в целях закрепления материала.

Состав группы детей, занимающихся по Программе, постоянный, по количеству в группе – не более 15-ти.

Цель: Формирование устойчивого интереса к занятиям базовыми видами спорта, ориентация на здоровый образ жизни, включение в процесс физического совершенствования.

Задачи (общие):

1. Формирование и развитие спортивных способностей детей 5-6 лет.

5

2. Удовлетворение у детей 5-6 лет потребности в занятиях физической культурой и спортом.

3. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей 5-6 лет.

4. Выявление, развитие и поддержка талантливых детей 5-6 лет, проявивших спортивные способности.

5. Сохранение и укрепление здоровья, физическое развитие учащихся.

Задачи (частные):

1. Развитие необходимых качеств: гибкости, ловкости, силы, координации, быстроты, выносливости, ловкости.

2. Овладению техникой отдельных простейших элементов гимнастики, акробатики, легкой атлетики и спортивных игр с мячом.

3. Содействие правильному и осознанному выполнению движений в соответствии с образцом, предложенным педагогом.

Принципы построения Программы:

1. Принцип личностно-ориентированного подхода к каждому ребенку.

2. Принцип сотрудничества и сотворчества.

3. Принцип преемственности. После освоения элементарных технических элементов базовых видов спорта следуют их усложнения. Освоение последующих более сложных элементов гораздо легче на базе предыдущих.

4. Принцип систематичности.

5. Принцип развивающей направленности – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.

6. Принцип воспитывающей направленности– в процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).
7. Принцип оздоровительной направленности – специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с обще доступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.
8. Принцип сознательности– основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.
9. Принцип наглядности- заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.
10. Принцип доступности – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

Ожидаемые результаты:

1. Разносторонняя и повышенная физическая подготовленность дошкольников, состоящих в кружке (спортивная выносливость, ловкость, быстрота, гибкость, подвижность).

2. Сформированность начальных организационно-методических умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом, организационных навыков.

7

3. Умение взаимодействовать с партнерами в игровых и соревновательных ситуациях, высокоразвитые волевые и моральные качества личности.

4. Снижение показателей заболеваемости дошкольников, увеличение показателя индекса здоровья.

5. Программа предполагает повышение физических возможностей ребенка, увеличение его двигательной активности, развитие психомоторных способностей.

Принципиальное отличие Программы кружка достигается за счет усложнения содержания игровой и двигательной деятельности, ориентации на двигательную инициативность и соревновательность, активизации лидерских способностей, обогащение физкультурно-оздоровительной среды, осуществление физкультурно-образовательной деятельности с учетом двигательных потребностей ребенка.

Для работы с одаренными детьми, детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами могут быть предусмотрены индивидуальные занятия.

Для детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов организуется образовательный процесс по программе с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся. Учреждение должно создать специальные условия (условия обучения, воспитания, программы, технические средства, предоставление услуг ассистента (помощника) и техническую помощь для доступа в Учреждение), без которых невозможно или затруднено освоение программы категории учащихся, в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии. Численный состав группы может быть уменьшен при включении в нее обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и (или) детей-инвалидов. Индивидуальные занятия приравниваются к занятиям в

группах. Срок обучения по Программе для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов может быть увеличен с учетом особенностей их психофизического развития.

8

Этапы реализации Программы:

I этап – проведение входящей диагностики детей. Сроки проведения:

первая неделя октября. Цель диагностики: выявление уровня физической подготовленности детей. Составление планирования, подготовка материальной и методической базы, зачисление детей в кружок. Работа с родителями детей, с целью привлечения внимания к особенностям кружка.

II этап – реализация Программы, осуществление работы с детьми, направленной на развитие и совершенствование физических качеств; постепенное усложнение и повышение тренировочных нагрузок. Проведение занятий в кружке 2 раза в неделю. Индивидуальная работа с детьми.

III этап – подведение итогов: проведение итоговой диагностики. Сроки проведения: четвертая неделя апреля. Цель проведения диагностики: определить уровень выполнения нормативов. Выход детей на участие в Спартакиадах и других спортивных соревнованиях.

Учебный план

№	Направленность занятия	Краткое содержание
1	Вводное общее	Просмотр развивающего фильма «О, спорт, Ты – Мир!» ОРУ «Спортивный танец». Эстафеты со спортивной тематикой Игра малой подвижности «Мы не скажем, а покажем»
2	Начальная Диагностика показателей по разделу «Гимнастика и акробатика»	Тест на гибкость, контрольные упражнения «Березка», «Лягушка», «Мост» и «Колесо»
3	Начальная Диагностика показателей по разделу «Легкая атлетика»	Тест «Прыжок в длину с места»

4	Начальная Диагностика показателей по разделу «Спортивные игры с мячом»	Тест «Баскетболист»
5	Гимнастика и	Просмотр части выпуска «Галилео. Спортивная

	акробатика	гимнастика». Освоение гимнастической ходьбы . Оттянутый носок « Гвоздик ». Ходьба « Струнка ». «Азбука акробатики»: « Березка » (стойка на лопатках) (освоение элемента).
6	Легкая атлетика	Просмотр выпуска «Быстрее. Выше. Сильнее. Легкая атлетика». Знакомство с легким бегом (разминочным) (бегом трусцой). Высокий и низкий старт . Специальные беговые упражнения. Ознакомление с понятиями «Спринт», «Спринтер», «Стартер».
7	Спортивные игры с мячом	Футбол . Расшифровка слова « Football ». Ведение мяча способом « Барабан ». Пас « щекой ». Элементарное жонглирование. Упражнения с футбольным мячом на координацию. Удары по воротам

8	Гимнастика и акробатика	Чтение отрывка из книги В.П. Коркина «Акробатика» (с.6 «Ребятам») Разучивание специального гимнастического комплекса утренней гимнастики. Освоение элемента «Шпагат» (на левую ногу, на правую ногу, на две ноги). «Азбука акробатики»: «Равновесие: высокое; классическое; высоко подняв ногу. Домашнее задания: выполнять разученный комплекс утренней гимнастики дома по субботам и воскресеньям
---	-------------------------	--

9	Легкая атлетика	Прыжки в длину с разбега. Фазы «Разбег», «Отталкивание», Знакомство с легкоатлетическими терминами «Планка» (место отталкивания), «Прыжковая яма».
10	Спортивные игры с мячом	Игра в футбол по упрощенным правилам (в формате «один на один» и «два на два»).
11	Гимнастика и акробатика	Разучивание специального гимнастического комплекса упражнений для развития гибкости (первый комплекс): освоение элементов «Корзинка», «Лягушка», «Полушпагат». «Азбука акробатики»: Специальные подготовительные упражнения к элементу «Мост».
12	Легкая атлетика	ОФП. Разучивание комплекса на развитие скорости и силы легкоатлета.

13	Спортивные игры с мячом	Большой теннис. Просмотр ознакомительного фильма. Выполнение комплекса упражнений с теннисным мячом. Ознакомление с терминами «Ракетка», «Сет», «Аут», «Гейм», «Эйс».
14	Гимнастика и акробатика	Разучивание специального комплекса упражнений для развития силы (первый комплекс): освоение элементов «Сед углом», «Пистолет», «Отжимание в упоре лежа». «Азбука акробатики»: «Полушпагат».
15	Легкая атлетика	Марафон. Выполнение длительного оздоровительного бега до 5 минут. Эксперимент «Слушаем пульс» (как сердце реагирует на бег). Ознакомление с терминами « Марафонец », « Стайер », с происхождением слова

		«Марафон».
16	Спортивные игры с мячом	Волейбол. Выполнение комплекса упражнений с волейбольным мячом. Ознакомление с расшифровкой слов «Волейбол», «Пионербол», с терминами «Волейбольная сетка», «Переход хода», «Передача».
17	Гимнастика и акробатика	Повторение специального гимнастического комплекса упражнений для развития гибкости (первый комплекс): освоение элементов « Корзинка », « Лягушка », « Полушпагат ». Разучивание парного комплекса (первый комплекс). «Азбука акробатики»: «Упор лежа на одной руке», «Упор лежа боком».

18	Легкая атлетика	ОФП. Повторение комплекса на развитие скорости и силы легкоатлета.
19	Спортивные игры с мячом	Игра в пионербол по упрощенным правилам.
20	Гимнастика и акробатика	Повторение специального комплекса упражнений для развития силы (первый комплекс): освоение элементов «Сед углом», «Пистолет», «Отжимание в упоре лежа». «Азбука акробатики»: «Упор согнув ноги», «Упор углом».
21	Легкая атлетика	Прыжок в высоту с разбега. Ознакомление со способами прыжка в высоту «Ножницы», «Перекидной» и «Фосбери флоп». Разучивание прыжка в высоту способом «Ножницы». Ознакомление с терминами «Планка», «Прыжковый сектор»,

		«Попытка».
22	Спортивные игры с мячом	Баскетбол. Перевод слова «Баскетбол». Ознакомление с терминами «Корзина», «Ведение мяча». Выполнение комплекса упражнений, направленных на улучшение качества элемента «Ведение мяча одной рукой».

23	Гимнастика и акробатика	Закрепление специального гимнастического комплекса упражнений для развития гибкости (первый комплекс): освоение элементов «Корзинка», «Лягушка», «Полушпагат». «Азбука акробатики»: «Группировка сидя» (готовимся к кувырку). Повторение парного комплекса (первый комплекс).
24	Легкая атлетика	ОФП. Закрепление комплекса на развитие скорости и силы легкоатлета.
25	Спортивные игры с мячом	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
26	Гимнастика и акробатика	Закрепление специального комплекса упражнений для развития силы (первый комплекс): освоение элементов «Сед углом», «Пистолет», «Отжимание в упоре лежа». «Азбука акробатики»: «Перекаты назад и вперед из упора присев» (готовимся к кувырку).
27	Легкая атлетика	Барьерный бег. Выполнение специальных беговых и барьерных упражнений. Ознакомление с простой техникой преодоления барьера. Ознакомление с понятиями «Барьер» , «Бег с барьерами» ,

		«Барьерист».
28	Спортивные игры с мячом	Хоккей на траве. Просмотр обучающего фильма по теме. Выполнение комплекса с клюшкой и малым мячом.

29	Гимнастика и акробатика	Разучивание специального комплекса упражнений на развитие гибкости (второй комплекс) с усложнением элементов «Наклон вперед», «Березка» с опусканием прямых ног, сгибание и разгибание ног в положении «Мост», высокий угол в упоре сидя, шпагат правой и левой скольжением. «Азбука акробатики»: «Перека́т назад согнувшись» (готовимся к кувырку). Закрепление парного комплекса (первый комплекс).
30	Легкая атлетика	ОФП. Выполнение усложненного комплекса на развитие скорости и силы легкоатлета.
31	Спортивные игры с мячом	Игра в хоккей на траве по упрощенным правилам.
32	Гимнастика и акробатика	Разучивание специального гимнастического комплекса для развития силы (второй комплекс): усложненные варианты элементов «Сед углом», борцовский мост, прыжок из упора присев и др. «Азбука акробатики»: «Кувырок вперед».
33	Легкая атлетика	Метания. Ознакомление с видами метания и толкания (метание копья, молота, диска, толкание ядра). Разучивание способа метания копья (ракеты).
34	Спортивные игры с мячом	Гандбол. Перевод слова «Гандбол». Выполнение комплекса упражнений с гандбольным мячом.

35	Гимнастика и акробатика	Повторение специального комплекса упражнений на развитие гибкости (второй комплекс) с усложнением элементов «Наклон вперед», «Березка» с опусканием прямых ног, сгибание и разгибание ног в положении «Мост», высокий угол в упоре сидя, шпагат правой и левой скольжением. «Азбука акробатики»: «Кувырок вперед из упора стоя на коленях». Разучивание парного комплекса (второй комплекс).
36	Легкая атлетика	Кросс. Ознакомление с особенностями кроссового бега по пересеченной местности. Преодоление кроссовой дистанции, проложенной по территории детского сада протяженностью 300-500 метров.
37	Спортивные игры с мячом	Игра в гандбол по упрощенным правилам.
38	Гимнастика и акробатика	Повторение специального гимнастического комплекса для развития силы (второй комплекс): усложненные варианты элементов «Сед углом», борцовский мост, прыжок из упора присев и др. «Азбука акробатики»: «Кувырок вперед из полушпагата». Повторение парного комплекса (второй комплекс).
39	Легкая атлетика	Многоборье. Ознакомление с видами мужского и женского многоборья «Семиборье» и «Десятиборье».

		Выполнение троеборья (бег на 30 метров, прыжок в длину с места, метание мяча (мешочка)).
40	Спортивные игры с мячом	«Мячи бывают разные». Ознакомление с разными видами мячей. Комплекс упражнений с мячом на ловкость. Комплекс укрепляющих упражнений с фитболом.
41	Гимнастика и акробатика	Закрепление специального комплекса упражнений на развитие гибкости (второй комплекс) с усложнением элементов «Наклон вперед», «Березка» с опусканием прямых ног, сгибание и разгибание ног в положении «Мост», высокий угол в упоре сидя, шпагат правой и левой скольжением. «Азбука акробатики»: «Кувырок вперед из упора лежа, подтягивая ноги силой». Разучивание соревновательного комплекса. Закрепление парного комплекса (второй комплекс).
42	Легкая атлетика	Экскурсия на стадион. Знакомство с легкоатлетическими терминами «Виразж» , «Бровка» , «Разминочная дорожка» и правилами спортивного поведения на открытом спортивном сооружении.
43	Спортивные игры с мячом	Игра в мини-футбол по упрощенным правилам (на соседней площадке).

44	Гимнастика и акробатика	Закрепление специального гимнастического комплекса для развития силы (второй комплекс): усложненные варианты элементов «Сед углом», борцовский мост, прыжок из упора присев и др.
----	-------------------------	---

		«Азбука акробатики»: «Кувырок вперед из стойки ноги врозь с опорой на руки и без опоры». Повторение соревновательного комплекса.
45	Легкая атлетика	Знакомство с видом легкой атлетики «Эстафета». Виды эстафет и их правила. Разучивание передачи эстафетной палочки простым способом (снизу). Знакомство с легкоатлетическими терминами «Эстафетная палочка», «Передача эстафеты», «Коридор».
46	Спортивные игры с мячом	Игра в мини-гандбол по упрощенным правилам (соседняя игровая площадка).
47	Гимнастика и акробатика	«Азбука акробатики»: «Кувырок вперед из равновесия, не сгибая опорную ногу». Закрепление соревновательного комплекса.
48	Легкая атлетика	Оздоровительный бег (на соседнем школьном стадионе).
49	Спортивные игры с мячом	Игра в Мини-баскетбол по упрощенным правилам (соседняя игровая площадка).

50	Гимнастика и акробатика	Итоговая Диагностика. Тест на гибкость, контрольные упражнения «Березка», «Лягушка», «Мост» и «Колесо»
51	Легкая атлетика	Итоговая диагностика. Тесты «Прыжок в длину с места», бег на 30 метров, метание мешочка (стадион соседней школы) - улица
52	Спортивные игры с мячом	Итоговая диагностика. Тест «Баскетболист»
53	Гимнастика и акробатика	Соревнования по гимнастике и акробатике
54	Легкая атлетика	Соревнования по легкой атлетике (стадион соседней школы) - улица
55	Спортивные игры с мячом	Соревнования по спортивным играм с мячом (соседняя игровая площадка) – улица. Мини-футбол по упрощенным правилам.
56	Итоговое общее	Вводная часть – легкоатлетическая (спортивная ходьба, бег, прыжки); Основная часть – гимнастическо-акробатическая. Игровая часть – игра с мячом. Заключительная часть – с фитболом расслабление.

Методические пособия:

1. Коркин В.П. Акробатика. — М.: Физкультура и спорт, 1983 — 127 с, ил.— (Азбука спорта).
2. Алиев Э.Г., Андреев О.С., Андреев С.Н. Мини-футбол в дошкольных образовательных учреждениях: учебное пособие. — М.: Советский спорт, 2014г.
3. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов». — Москва АСТ, 2003г.
4. Гимнастика. Комплект из 8 плакатов. — «Учитель», 2018г.
5. Мальцев А.И. Быстрее, выше, сильнее. Легкая атлетика и гимнастика для школьников. — «Феникс», 2005.
6. Лях В.И. Развитие координационных способностей у дошкольников. — М.: Спорт, 2019. — 128с.
7. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. — М.: Физкультура и спорт, 1998. — 412с.

Диагностический инструментарий

В начале (на первой и второй неделях октября) и в конце (на третьей и четвертой неделях апреля) освоения Программы проводятся элементарные, но информативные тесты по выявлению уровня физической подготовленности. Данные тесты являются информативными именно по тем видам движений, на которые делается акцент в данной Программе.

Тест «Баскетболист». Ведение мяча по прямой 15 м. По команде “Марш!” ребенок начинает ведение мяча одной рукой. Время фиксируется только при правильном выполненном ведении.

Тест «Прыжок в длину с места». Из исходного положения: стоя, стопы слегка врозь, носки стоп перед «линией измерения», выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Длина прыжка измеряется от «линии измерения» по прямой, перпендикулярной «линии измерения» до ближайшего следа, оставленного любой частью тела прыгуна. Участнику даются 3 попытки. В зачет идет лучший результат.

Тест «Гимнастическо-акробатическая связка». Дети выполняют комплекс из 1012-ти гимнастических и акробатических элементов. Оценивается каждый элемент по 5-ти бальной системе. Далее высчитывается средний балл.

По результатам тестов итоговые результаты каждого занимающегося сравнивается с его начальными результатами. Выводится процентный прирост по формуле В.И. Усакова:

$$W = \frac{100(V2 - V1)}{1/2 (V1 + V2)}$$

где W — темпы прироста показателей физических качеств (%);

$V1$ — исходный уровень; $V2$ — конечный уровень.

Полученный результат поможет нам определить эффективность работы по физическому воспитанию. Если он составляет:

Темпы прироста (%)	Оценка	За счет чего достигнут прирост
До 8	Неудовлетворительная	За счет естественного роста
8 - 10	Удовлетворительная.	За счет естественного роста и роста естественной двигательной активности
10 - 15	Хорошо	За счет естественного роста и целенаправленной системы физического воспитания
Свыше 15	Отлично	За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430383

Владелец Давлятшина Наталья Николаевна

Действителен с 17.04.2024 по 17.04.2025