



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 178» городского округа Самара

Рассмотрено  
на заседании МО классных  
руководителей  
Протокол  
№ 1 от «24» 08 2021г.  
Председатель МО  
 /Рахманова Е.Ю.

Проверено  
«25» 08 2021г.  
Зам.директора по ВР  
 /Плотникова О.А./



**Дополнительная образовательная программа  
физкультурно-спортивной направленности  
кружка «Спортивные игры»**

Возраст детей 7 – 8 лет  
Срок реализации 1 год

Составил:  
педагог дополнительного образования  
Плотникова О.А.  
Белянина Н.С.  
Косицина Н.Н.  
Прокаева О.А.

Самара 2021

## АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Подвижные игры» (далее – Программа) составлена на основе авторской программы А.О. Ильдяковой тренера преподавателя СП ДЮСШ г.Похвистнево и включает в себя 4 тематических модуля и нацелена на укрепление здоровья детей и их всестороннего физического развития. Программа направлена на овладение начальными знаниями в области физической культуры и включает в себя перечень подвижных игр, направленных на развитие таких основных физических качеств, как «Быстрота», «Ловкость», «Сила» и «Выносливость».

Представленная ниже программа, придерживаясь федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (ФГОС ДО), позволяет управлять тренировочным процессом, направленным в первую очередь, на обучение двигательным действиям, решение задач физического развития и, исходя из этого, на повышение спортивного мастерства.

Данная программа разработана с учётом интересов конкретной целевой аудитории, детей старшего дошкольного возраста, и представляет собой набор учебных тем, подготавливающих физическую форму детей для обучения в школе.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы «Подвижные игры» - физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы** заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., направленных на физическое воспитание и формирования культуры здоровья, формирования у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

Занятия физической культурой благотворно влияют на физическое и психическое состояния человека, однако у детей еще нет осознанного понимания положительного влияния занятиями лёгкой атлетикой. Заинтересовать ребенка занятиями такого рода упражнениями очень сложно, ведь они требуют особой концентрации, выполнения всех указаний и тонкостей. Ребенок просто не сможет и не поймет всей важности тренировочного процесса. Здесь на помощь приходит игра (подвижная игра), являющаяся ведущим видом деятельности для детей. И только посредством игры ребенок с интересом сможет освоить все виды предлагаемых ему физических упражнений.

**Новизна** программы состоит в том, что она разработана с учётом современных тенденций в образовании по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания ребёнком индивидуальной образовательной траектории.

**Педагогическая целесообразность** заключается в применении на занятиях физической культурой подвижных игр, повышающих интерес и мотивацию к выполнению занятий, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Использование на занятиях игр-эстафет и командных игр так же производит большой положительный эффект. Данные игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам своей команды, а так же тем, что от действий каждого игрока зависит победа всей команды. Вследствие этого, дети учатся согласовывать свои действия с действиями своих товарищей, адекватно реагировать на свои победы и победы своих соперников.

Программа предусматривает «стартовый» (ознакомительный) уровень освоения содержания программы, предполагающий использование общедоступных универсальных форм организации материала, минимальную сложность задач, поставленных перед обучающимися.

**Цель программы** - содействие гармоничному физическому развитию детей через удовлетворение потребности в двигательной активности посредством подвижных игр.

### ***Задачи программы:***

#### ***Обучающие:***

- Ү обучить технике выполнения различных видов двигательной деятельности;
- Ү обучить правилам гигиены, технике безопасности и поведения на занятиях;
- Ү обучить игровой и соревновательной деятельности.

#### ***Развивающие:***

- Ү развить интерес к занятиям физической культурой;
- Ү развить самостоятельность, наблюдательность, творческие способности детей;
- Ү развить силовые и координационные способности, быстроту, ловкость, выносливость;
- Ү развить скорость реакции в быстро меняющихся игровых условиях.

#### ***Воспитательные:***

- Ү воспитать навык работы в команде: способность договариваться, согласовывать свои действия с действиями других, проявлять уважительное отношение к членам команды;
- Ү воспитать целеустремленность, силу воли, уверенность, выдержку и самообладание;
- Ү воспитать дисциплинированность во время занятий.

### ***Возраст детей, участвующих в реализации программы: 7 - 8 лет.***

Высокая способность детей в этот возрастной период быстро овладевать теми или иными видами деятельности определяет большие потенциальные возможности разностороннего развития. В этом возрасте дети наиболее активны, подвижны, двигательные навыки детей развиваются, позволяя успешно овладевать разнообразными сложными видами физической деятельности и совершенствовать свои двигательные навыки.

***Сроки реализации:*** программа рассчитана на 1 год, объем – 34 часа (4 модуля).

#### ***Формы обучения:***

- Ү беседы;
- Ү практическое занятие;
- Ү «Весёлые старты»;

***Формы организации деятельности:*** групповая.

***Режим занятий:*** 1 раз в неделю. Одно занятие длится 40 минут.

***Наполняемость учебных групп:*** минимальная наполняемость групп составляет 10 обучающихся, максимальная – 20, оптимальная – 15 обучающихся.

Группа формируется с учетом возрастных психофизических особенностей развития и индивидуальных возможностей детей. Группы смешанные: девочки и мальчики обучаются вместе.

Группы формируются из вновь зачисляемых в учреждение детей, желающих заниматься физической культурой и спортом, имеющих основную медицинскую группу здоровья и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой.

### ***Планируемые результаты:***

#### ***Личностные:***

- Ү активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Ү проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Ү оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.

#### ***Метапредметные:***

##### ***Познавательные:***

- Ү анализировать информацию;

- Ў преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- Ў выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- Ў прогнозировать результат.

*Регулятивные:*

- Ў планировать, контролировать и оценивать предлагаемые действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания;
- Ў понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- Ў конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;
- Ў самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- Ў вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- Ў адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей и родителей.

*Коммуникативные:*

- Ў учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- Ў приходить к общему решению в совместной работе;
- Ў сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- Ў не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

*Предметные результаты.*

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа состоит из четырех модулей: «Быстрый», «Сильный», «Ловкий», «Выносливый».

### Учебный план

№ модуля	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Быстрый»	11	0,5	10,5
2.	«Сильный»	11	-	11
3.	«Ловкий»	11	-	11
4.	«Выносливый»	11	-	11
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>	<b>0,5</b>	<b>33,5</b>

### Модуль «Быстрый»

**Цель:** формирование физических навыков и умений через подвижные игры, направленные на развитие физического качества: быстроты.

**Задачи:**

Обучающие:

- Ү обучить технике выполнения физических упражнений, акцентируя внимание на скорость их выполнения;
- Ү обучить правилам взаимодействия в игре.

Развивающие:

- Ү развить интерес к освоению физической деятельности;
- Ү развить быстроту реакции на часто меняющиеся условия и обстановку.

Воспитательные:

- Ү воспитать навык самоконтроля;
- Ү воспитать чувство взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности.

**Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- Ү определение понятий «Колонна», «Шеренга», «Становись», «Равняйся», «Смирно» и др. строевые команды;
- Ү технику выполнения физических упражнений;
- Ү основные правила подвижных игр.

Обучающийся должен уметь:

- Ү безошибочно выполнять физические упражнения;
- Ү строго соблюдать правила игры.

Обучающийся должен приобрести навык:

- Ү выполнения физических упражнений в быстром темпе.

### Учебно-тематический план

	Тема занятия	Теория	Практика	Всего	Форма контроля/ аттестации
1.	Вводное занятие: Строевые команды.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа.
2.	Строевые упражнения.	-	1	1	Наблюдение, беседа.
3.	Умеренная ходьба и ходьба с изменением направления.	-	1	1	Наблюдение, беседа.
4.	Ходьба на носочках., на пятках		1	1	Наблюдение, беседа.
5.	Ходьба широким и приставным шагом.	-	1	1	Наблюдение, беседа.
6	Ходьба в полуприседе, в присяде	-	1	1	Наблюдение, беседа.
7	Ходьба и бег спиной вперед.	-	1	1	Наблюдение, беседа.
8	Бег с высоким подниманием бедра.	-	1	1	Наблюдение, беседа.
9	Бег с заслёхстыванием голени,	-	1	1	Наблюдение, беседа.
10	1) Бег с изменением направления; 2) Бег змейкой.	-	1	1	Наблюдение, беседа.
11	Итоговое занятие «Самый быстрый».	-	1	1	Наблюдение, беседа.
<b>Итого:</b>		<b>0,5</b>	<b>10,5</b>	<b>11</b>	

### Содержание модуля

#### Тема 1. Строевые упражнения.

Теория: Знакомство с понятиями «шеренга» и «колонна». Знакомство со строевыми командами: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!».

Практика: отработка строевых упражнений посредством подвижных игр.

Подвижные игры: «На свои места» или «В колонну», «Кто быстрее в колонну?» «По свистку», «Ловишки».

#### Тема 2. Строевые упражнения.

Теория: знакомство с командами: «На вытянутые руки разойтись!», «На 1, 2 рассчитайсь», «Направо, налево, кругом», «Шагом марш!».

Практика: отработка строевых команд и упражнений в процессе подвижных игр.

Подвижные игры: «Не ошибись!», «Капитаны», «Невод».

**Тема 3. Умеренная ходьба и ходьба с изменением направления.**

Практика: отработка скорости передвижения и изменения направления передвижения в процессе подвижных игр.

Подвижные игры: . «Змейка», «Ловишки», «Море волнуется раз, море волнуется два ...».

**Тема 4. Ходьба на носочках. Ходьба на пятках.**

Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх.

Подвижные игры: «Серый волк и зайки», «Два берега». «Два берега», «Танцы на углях».

**Тема 5. Ходьба широким и приставным шагом.**

Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх.

Подвижные игры: «Не попади в болото», «Два берега». «Скалолазы», «Тонкая тропинка».

**Тема 6. Ходьба в полуприседе и присяде**

Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх.

Подвижные игры: «В засаде», «Низкий потолок». «Гуси за рекой», «В засаде».

**Тема 7. Ходьба и бег спиной вперед.**

Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх.

Подвижные игры: «Поводырь», «По свистку».

**Тема 8. Бег с высоким подниманием бедра.**

Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх.

Подвижные игры: «Не попади в болото», «Рыбак и рыбки», «Быстро по местам».

**Тема 9. Бег с захлестыванием голени.**

Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх.

Подвижные игры: «Рыбак и рыбки», «Ловишки», «Ключик».

**Тема 10. Бег с изменением направления. Бег змейкой.**

Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх.

Подвижные игры: «Невод», «Два берега», «Рыбки».

**Тема 17. Итоговое занятие.**

Практика: проведение командных соревнований, «Веселых стартов».

**Модуль «Сильный»**

**Цель:** формирование физических навыков и умений через подвижные игры, направленные на развитие физического качества: силы.

**Задачи:**

Обучающие:

Ү обучить технике выполнения физических упражнений с учётом изменения мышечных усилий;

Ү обучить правилам взаимодействия в игре.

Развивающие:

Ү развить интерес к осваиванию физической деятельности;

Ү развить силовые качества.

Воспитательные:

Ү воспитать навык самоконтроля;

Ү воспитать чувство взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности.

***Предметные ожидаемые результаты***

*Обучающийся должен знать:*

Ү технику выполнения физических упражнений;

Ү основные правила подвижных игр.

*Обучающийся должен уметь:*

Ү выполнять комплексы физических упражнений;

Ү строго соблюдать правила игры.

*Обучающийся должен приобрести навык:*

Ү выполнения физических упражнений с изменением мышечных усилий.

**Учебно-тематический план**

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Прыжки на месте.	-	2	2	Наблюдение, беседа.
2.	Прыжки с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, с места, через скакалку	-	2	2	Наблюдение, беседа.
7.	Прыжки с приседа, полуприседа.	-	2	2	Наблюдение, беседа.
8.	Упражнения с использованием мяча: <ul style="list-style-type: none"> <li>Ү Броски и ловля мяча;</li> <li>Ү Метание мяча на дальность;</li> <li>Ү Метание мяча в цель и т.д.;</li> </ul>	-	4	4	Наблюдение, беседа.
9.	Упражнения с использованием скакалки, каната, обруча.	-	2	2	Наблюдение, беседа.
12.	Упражнения с использованием гимнастической скамейки.	-	2	2	Наблюдение, беседа.
13.	Лазанье по гимнастической стенке.	-	2	2	Наблюдение, беседа.
14.	Упражнения на развитие координации движений.	-	3	3	Наблюдение, беседа.
15.	Упражнения с партнёром.	-	2	2	Наблюдение, беседа.
16.	Бег с ускорением.	-	2	2	Наблюдение, беседа.
17.	Итоговое занятие «Самый сильный»	-	1	1	Наблюдение, беседа.
<b>Итого:</b>		-	<b>36</b>	<b>36</b>	



## Содержание модуля

### Тема 1. Прыжки на месте.

Практика: отработка техники прыжков на одной, на двух ногах, с поворотами вправо-влево в процессе подвижных игр.

Подвижные игры: «Болото», «Быстрый зайка», «Рыбак и рыбки», «Попрыгунчик».

**Тема 2. Прыжки с продвижением вперёд и назад, левым и правым боком, с места, через скакалку**

Практика: отработка техники прыжков с продвижением вперёд и назад в процессе подвижных игр.

Подвижные игры: «Быстрый зайка», «Не попадись», «Не попадись в болото». : «С кочки на кочку», «Найди свой домик». «Кенгуру», «Зайцы и волк»: «Волк и семеро козлят», «Десятки».

Подвижные игры: «Попрыгунчик», «Кто выше прыгнет?», «Лягушата».

**Тема 8. Упражнения с использованием мяча.**

Практика: подвижные игры с использованием мяча.

Подвижные игры: «Мяч в стенку», «Гол в ворота», «Сбей предмет», «Пас в кругу» «Ловко и быстро».

**Тема 9. Упражнения с использованием скакалки, каната, обруча.**

Практика: подвижные игры с использованием скакалки.

Подвижные игры: «Часы», «Выручалочка».

**Тема 10. Упражнения с использованием**

Практика: подвижные игры с использованием каната.

Подвижные игры: «Змейка», «Канатная дорожка», «Перетягивание каната».

**Тема 11. Упражнения с использованием.**

Практика: подвижные игры с использованием обруча.

Подвижные игры: «Каракатица», «Тоннель», «Быстрый змей», «Меткий стрелок».

**Тема 12. Упражнения с использованием гимнастической скамейки.**

Практика: подвижные игры с использованием гимнастической скамейки.

Подвижные игры: «С берега на берег», «По мосту».

**Тема 13. Лазанье по гимнастической стенке.**

Практика: подвижные игры с использованием гимнастической стенки.

Подвижные игры: «Пожарные на учении», «Смелые верхолазы».

**Тема 14. Упражнения на развитие координации движений.**

Практика: подвижные игры, направленные на развитие координации движений.

Подвижные игры: «Баскетболист», «Кошки – мышки», «Мяч в цели».

**Тема 15. Упражнение с партнёром.**

Практика: подвижные игры, направленные на взаимодействие с партнёром.

Подвижные игры: «Догони свою пару», «Фигуры», «Зеркало».

**Тема 16. Бег с ускорением.**

Практика: проведение подвижных игр, направленных на развитие скоростного бега.

Подвижные игры: «День и ночь», «Пятнашки», эстафета.

**Тема 17. Итоговое занятие.**

Практика: проведение командных соревнований, «Весёлых стартов».

**Модуль «Ловкий»**

**Цель:** формирование физических навыков и умений через подвижные игры, направленные на развитие физического качества: ловкости.

**Задачи:**

Обучающие:

Ү обучить быстрому перестроению двигательной деятельности в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой;

Ү обучить правилам взаимодействия в игре.

Развивающие:

Ү развить интерес к освоению физической деятельности;

Ү развить быстроту реакции;

Ү развить координационные способности;

Ү развить точность выполнения движения.

Воспитательные:

- Ү воспитать навык самоконтроля;
- Ү воспитать чувство взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности.

***Предметные ожидаемые результаты***

***Обучающийся должен знать:***

- Ү основные правила подвижных игр.

***Обучающийся должен уметь:***

- Ү быстро и точно исполнять двигательные действия;
- Ү строго соблюдать правила игры.

***Обучающийся должен приобрести навык:***

- Ү быстрого перестроения двигательной деятельности в соответствии с внезапно меняющейся обстановкой.

**Учебно-тематический план**

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Гимнастические вольные упражнения для развития сложной координации движений.	-	4	4	Наблюдение, беседа.
2.	Акробатические упражнения (прыжки, кувырки, перевороты, перекаты с простыми сочетаниями элементов).	-	4	4	Наблюдение, беседа.
3.	Упражнения в лазании (лазание в висе, смешанном висе или упоре, перелезания и т. п.).	-	4	4	Наблюдение, беседа.
4.	Упражнения в балансировании на уменьшенной площади опоры (гимнастическом бревне, на рейке перевернутой гимнастической скамейки и т. д.).	-	4	4	Наблюдение, беседа.
5.	Упражнения в перебрасывании, ловле различными способами малых набивных и теннисных мячей.	-	4	4	Наблюдение, беседа.
6.	Прыжки в высоту и длину с места, разбега.	-	4	4	Наблюдение, беседа.

7.	Упражнения с использованием мяча: Υ Броски и ловля мяча;	-	5	5	Наблюдение, беседа.
----	---	---	---	---	---------------------

	Ү Метание мяча надальность; Ү Метание мяча вцель;				
8.	Эстафеты (включающие бег, прыжки, лазание, перелезание, подползание, переноску предметов).	-	4	4	Наблюдение, беседа.
9.	Итоговое занятие «Самый ловкий»	-	1	1	Наблюдение, беседа.
<b>Итого:</b>		-	<b>34</b>	<b>34</b>	

### Содержание модуля

#### **Тема 1. Гимнастические вольные упражнения.**

Практика: отработка гимнастических вольных упражнений, направленных на развитие сложной координации движений.

Подвижные игры: «Мост над рекой», «Весёлая гимнастика», «Море волнуется раз...».

#### **Тема 2. Акробатические упражнения.**

Практика: отработка акробатических упражнений: прыжки, кувырки, перевороты, перекаты с простыми сочетаниями из этих элементов.

Подвижные игры: «Быстрые перекаты», «Ловцы и раки», «Акробатическая цепочка», «Быстро по местам».

#### **Тема 3. Упражнения в лазании.**

Практика: отработка техник лазания: лазание в висе, смешанном висе или упоре, перелезание в процессе подвижных игр.

Подвижные игры: «Кто быстрее до флажка», «Пожарные на учении», «Скалолазы».

#### **Тема 4. Упражнения в балансировании на уменьшенной площади опоры.**

Практика: отработка упражнений в балансировании на уменьшенной площади опоры.

Подвижные игры: «Мост над пропастью», «С берега на берег», «Переправа».

#### **Тема 5. Упражнения в перебрасывании, ловле различными способами малых набивных и теннисных мячей.**

Практика: отработка навыка работы с мячами в процессе подвижных игр.

Подвижные игры: «Пас в кругу», «Ловко и быстро».

#### **Тема 6. Прыжки в высоту и длину с места, разбега.**

Практика: отработка техники выполнения физического упражнения в подвижных играх.

Подвижные игры: «Скок – поскок», «Вороны», «Достань до цели».

#### **Тема 7. Упражнения с использованием мяча.**

Практика: проведение подвижных игр с использованием мяча.

Подвижные игры: «Мяч в стенку», «Гол в ворота», «Сбей предмет», «Пас в кругу», «Ловко и быстро».

#### **Тема 8. Эстафеты.**

Практика: проведение подвижных игр, эстафет.

Подвижные игры: эстафеты.

#### **Тема 9. Итоговое занятие.**

Практика: проведение командных соревнований, «Весёлых стартов».

### Модуль «Выносливый»

**Цель:** формирование физических навыков и умений через подвижные игры, направленные на развитие физического качества: выносливости.

**Задачи:**

Обучающие:

- Г обучить длительному выполнению двигательного акта;
- Г обучить правилам взаимодействия в игре.

Развивающие:

- Г развить интерес к осваиванию физической деятельности;
- Г развить работоспособность.

Воспитательные:

- Г воспитать навык самоконтроля;
- Г воспитать чувство взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности.

**Предметные ожидаемые результаты**

Обучающийся должен знать:

- Г основные правила подвижных игр.

Обучающийся должен уметь:

- Г противостоять утомлению;
- Г поддерживать двигательную деятельность продолжительное время;
- Г строго соблюдать правила игры.

Обучающийся должен приобрести навык:

- Г выполнения двигательной деятельности без снижения её эффективности.

### Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма контроля/аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	Ходьба: 1) ходьба с подключением движений руками; 2) ходьба с преодолением препятствий.	-	4	4	Наблюдение, беседа.
2.	Бег: 1) бег с прыжками через препятствия; 2) бег с изменением направления, темпа; 3) бег в чередовании с ходьбой и т. д.	-	5	5	Наблюдение, беседа.
3.	Бег: 1) бег на различные дистанции по стадиону; 2) бег по пересеченной местности с подъемами; 3) бег по мягкой песчаной и твёрдой поверхности.	-	5	5	Наблюдение, беседа.
4.	Прыжки толчком двух ног с продвижением (вперед, назад, в стороны, из различных положений).	-	5	5	Наблюдение, беседа.
5.	Упражнения со скакалкой: промежуточные прыжки на двух ногах, на одной, поочередно, вращая скакалку вперед, назад, сбоку.	-	5	5	Наблюдение, беседа.
6.	Упражнения с мячом.	-	5	5	Наблюдение, беседа.
7.	Упражнения с партнером.	-	5	5	Наблюдение, беседа.
8.	Итоговое занятие «Самый выносливый»	-	1	1	Наблюдение, беседа.
<b>Итого:</b>			<b>35</b>	<b>35</b>	

### Содержание модуля

#### Тема 1. Ходьба.

Практика: подвижные игры с элементами ходьбы и её вариациями.

Подвижные игры: «По сигналу», «Шире шаг», «Великаны – карлики», «Вернись на свое место».

#### Тема 2. Бег.



Практика: подвижные игры с отработкой техники бега.

Подвижные игры: «Бездомный заяц», «Граната», «У медведя во бору», «Ловишки», «Догонялки».

**Тема 3. Бег.**

Практика: подвижные игры с отработкой техники бега в различных условиях.

Подвижные игры: «Стань первым», «Кто скорее до флажка», «Самолёты», «Ловишки».

**Тема 4. Прыжки с продвижением в стороны.**

Практика: подвижные игры с отработкой техники прыжков с продвижением в стороны.

Подвижные игры: «Скок – поскок», «Вороны», «Достань до цели».

**Тема 5. Упражнения со скакалкой.**

Практика: подвижные игры с использованием скакалки.

Подвижные игры: «Под ногами», «Море волнуется», «Рыбак и рыбки».

**Тема 6. Упражнения с мячом.**

Практика: подвижные игры с использованием мяча.

Подвижные игры: «Граната», «Подбрось, поймай», «Лови – бросай».

**Тема 7. Упражнения с партнёром.**

Практика: подвижные игры, направленные на взаимодействие с партнёром.

Подвижные игры: «Догони свою пару», «Фигуры», «Мышеловка», «Два мороза».

**Тема 8. Итоговое занятие**

Практика: проведение командных соревнований, «Весёлых стартов».

## **КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ С ДЕТЬМИ С ОВЗ**

### Общие направления коррекционно-педагогической работы тренера-преподавателя с детьми с ОВЗ:

- Уменьшение физической нагрузки в процессе занятий;
- Адаптирование сложных для выполнения упражнений на более легкие;
- Исключение некоторых видов упражнений по медицинским показаниям;
- Формирование правильного отношения к физической культуре, к себе и к своему здоровью;
- Наблюдение за состоянием ребенка во время занятий физ. инструктором, медицинской сестрой, воспитателем группы;
- Мотивация на улучшение результатов (похвала); Релаксация во время занятия;
- Оказание помощи ребенку при выполнении упражнений;
- Предоставление дополнительного времени для выполнения заданий.

### **Дети с нарушением зрения**

#### Психолого-педагогическая характеристика детей:

Дети незрячие, в том числе слепорожденные и ослепшие до 3-х лет, слабовидящие и поздноослепшие, с косоглазием и амблиопией.

Слепые дети воспринимают окружающий мир исключительно слухом и осязанием, имеют повышенную вибрационную чувствительность. Сохранившие остаточное зрение через смутные и искаженные образы. Такой способ познания обедняет мыслительные процессы, мешает их целостности. Дети с трудом определяют расстояние, местоположение не только объектов, но и собственное. В итоге не имеют четких уверенных суждений.

Обучение данной категории основано на создании у них полисенсорного опыта: отсутствующий анализатор заменяется активизацией других. В первую очередь, с помощью речи. Но нужно учитывать, что слабовидящие дети приобретают речевые навыки позже своих здоровых сверстников, их лексика бедна и произносимые слова не всегда совпадают с реальными образами. Любое вербальное описание для них требует осязательного исследования.

Учеба развивает их неустойчивое внимание, не имеющее целевой направленности. Повышается его объем, концентрированность и произвольность. То же и с памятью, в первую очередь, словесно-логической.

Слепые и слабовидящие дети бывают конфликтны, несдержанны, не имеют целей. Но общение, совместные учебные и трудовые дела с видящими ровесниками развивают у них самостоятельность и конкурентоспособность.

#### Направления коррекционно -педагогической работы:

1. Воздействие на тактильный анализатор, используя при этом сохранившееся остаточное зрение, осязание, слух, обоняние, но важную роль играет речь, выполняющая установочную, направляющую и регулирующую функцию.
2. Использование наглядного материала:
  - Г Рельефное изображение поз, осанки, положений отдельных звеньев тела в пространстве,

магнитные наглядные пособия; мелкий и крупный инвентарь с разной фактурой: мячи — гладкие, шершавые, мячи - ежики, пластмассовые, металлические, резиновые, разные по объему, весу, цвету, запаху, рассчитанные на дифференцировку кинестетических, кожных, обонятельных, осязательных, температурных ощущений;

- Г Звуковые сигналы, заменяющие зрительное восприятие: аппаратура звукозаписи, звуковые сигнализаторы, звучащие мячи, мишени, колокольчики и т. п., задающие темп, ритм, скорость, направление ориентировки в пространстве;
- 3. *Дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения.*

### **Дети с нарушением слуха**

#### Психолого-педагогическая характеристика детей:

Дети с глубоким стойким двусторонним нарушением слуха: рано потерявшие слух, родившиеся со слуховыми нарушениями или потерявшие слух до периода развития речи. Они не воспринимают речь и не могут самостоятельно ею овладеть. Чтобы разговаривать, им необходимо специальное обучение. Такие дети воспринимают мир зрением и осязанием. Их мыслительные процессы основаны не на речи, а на образах и действиях. Поэтому им трудно определять причины и следствия, свойства и отношения. Их внимание и память характеризуются неустойчивостью и низким объемом из-за утомляемости.

В обучении речи главную роль играет специальная акустическая и сурдоаппаратура.

И хотя речь остается неразвитой, преобладают слова, обозначающие предметы и очень мало слов, описывающих качества и движение, они все же могут говорить. Пусть и допуская ошибки в звуках, заменяя слова похожими по звучанию.

Между собой дети общаются жестами и пытаются перенести такое общение в мир слышащих, имитируя жестикуляцией и мимикой разные объекты и их признаки. Иногда это воспринимается как агрессия, и идет такой же агрессивный ответ. Это одна из причин, почему дети с глухотой обладают низкой самооценкой.

Дети с частичной потерей слуха, тугоухостью и различной степенью недоразвития речи. Дети, сохранившие остаточный слух и самостоятельную речь. Они продолжают накапливать словарный запас.

Развитие их психических и познавательных процессов зависит от того, насколько рано они потеряли слух. Сохранный низкий уровень слухового восприятия создает иллюзию, что на него можно опереться, но полученная информация очень искажается.

Главная задача при их обучении — развивать зрительное восприятие и учить концентрироваться на губах говорящего, параллельно обучая чтению. Как следствие, повысится устойчивость внимания и начнет развиваться наглядная память.

В отличие от глухих детей, слабослышащие имеют высокую и даже завышенную самооценку, поскольку любое малейшее их достижение воспринимается окружающими взрослыми как невероятный успех.

#### Направления коррекционно -педагогической работы:

1. *Использование невербальной (неречевой) передачи информации* в виде мимики, пластики, артикуляции, жестов, дактильной речи (пальцевой азбуки) для лиц со слуховой депривацией.
2. *Использование наглядных методов*, основанных на комплексном включении всех сохранных видов ощущений при ведущей роли словесной речи.

- Ү плакаты с изображением тела человека с названием частей, суставов и др. - для формирования знаний, наглядно-образных представлений о строении человека;
- Ү показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;
- Ү показ движений с одновременной словесной инструкцией (описанием, объяснением) и уточняющей мимикой, жестами, речью для считывания с лица;
- Ү плоскостные и объемные предметы, спортивный инвентарь и не стандартное оборудование, разные по цвету, форме, величине, весу для формирования пространственных представлений;
- Ү световые, знаковые, вибрационные сигналы для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений;
- Ү звуковые сигналы музыкальных инструментов для дифференциации и использование остаточного слухового восприятия при выполнении ритмических движений.

### **Дети с задержкой психического развития (ЗПР)**

#### Психолого-педагогическая характеристика детей:

Дети с ЗПР традиционно определяются как полиморфная группа, характеризующаяся замедленным и неравномерным созреванием высших психических функций, недостаточностью познавательной деятельности, снижением уровня работоспособности, недоразвитием эмоционально-личностной сферы.

Общими проблемами являются недостаточная сформированность произвольного внимания, замедленное, непоследовательное восприятие, отставание словесно-логического мышления. Им сложно анализировать и обобщать. В результате страдает речь, лишенная ясности и логики. Для детей с ЗПР характерно непроизвольное импульсивное поведение и инфантилизм в сочетании с низким уровнем познавательных процессов, включая память и внимание.

#### Направления коррекционно -педагогической работы:

- Ү Частое переключение, смена вида деятельности;
- Ү Подражание движениям и звукам животных, насекомых и т. п., (при этом развиваются не только двигательные возможности, но и воображение, представление, фантазия);
- Ү Разнообразие вербальных и невербальных методов и методических приемов, словесных и наглядных способов воздействия, музыки, внушения, активизирующих все органы чувств, концентрирующих психические процессы и эмоции на обучении и совершенствовании двигательных умений, занимающихся;
- Ү Применение индивидуального подхода к каждому ребёнку;
- Ү Использование игровых методов и приемов для эмоциональной насыщенности занятия;
- Ү Многократное повторение заданий, выделяя самые главные места голосом и жестом, сопровождая показом или совместными действиями;
- Ү Ограничивать до минимума отвлекающие факторы во время занятия;
- Ү Использовать игры на развитие волевой регуляции и внимания;
- Ү Дозировать выполнение упражнений для предупреждения переутомления и перевозбуждения детей на физкультурном занятии.

### **Дети с отклонениями интеллектуального развития (УО)**

#### Психолого-педагогическая характеристика детей:

Стойкое нарушение познавательной деятельности выражается в отсутствии потребности в знаниях, вялости мыслительной деятельности, неумении анализировать и обобщать, из совокупности выделять главное, проводить сравнение, находить сходство, оценивать себя и свою работу. Отмечается недостаточность всех уровней мыслительной деятельности: наглядно-действенного, наглядно-образного, словесно-логического.

Восприятие характеризуется замедленным темпом и объемом, поэтому формирование знаний, освоение двигательных действий требует больше времени. Трудности восприятия пространства и времени мешают ориентироваться в окружающем, улавливать внутренние взаимосвязи.

Речевая деятельность развита недостаточно, страдают все ее стороны фонетическая, лексическая, грамматическая. Характерна задержка становления речи, понимания обращенной речи. Нарушение речи носит системный характер и распространяется на все функции речи — коммуникативную, познавательную, регулирующую.

Память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, сохранения, воспроизведения. Особенно затруднено осмысленное запоминание. То, что удерживается механической памятью, тоже быстро забывается. Это касается как словесного материала, так и движения. Поэтому каждое физическое упражнение, речитатив, указание требуют многократного повторения, причем лучше запоминаются яркие, эмоциональные переживания, вызвавшие интерес.

Внимание характеризуется малой устойчивостью, трудностью его распределения, замедленностью переключения. Дети не могут долго сосредотачиваться на одном объекте, быстро отвлекаются.

Существенно страдают волевые процессы. Дети крайне безынициативны, не умеют самостоятельно руководить своей деятельностью. Им свойственны непосредственные импульсивные реакции на внешние впечатления, неумение противостоять воле другого человека.

Отмечается недоразвитие, неустойчивость эмоций, отсутствие оттенков переживаний, слабость собственных намерений, стереотипность реакций.

Физическое развитие: неточность движений в пространстве и времени; грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий; отсутствие ловкости и плавности движений; излишняя скованность и напряженность; ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

#### Направления коррекционно -педагогической работы:

1. *Одновременное поступление информации с рецепторов зрительного, слухового и двигательного анализаторов.* Двигательный образ становится ярче и быстрее запоминается занимающимся.
  - Ү одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения;
  - Ү рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;
  - Ү выполнение упражнения только по словесной инструкции, только по показу.
2. *Требования к непосредственному показу упражнений.*
  - Ү многократное повторение упражнений с ярким эмоциональным переживанием, вызывающее интерес.

- Г упражнения, выполняемые во фронтальной плоскости, необходимо показывать, встав лицом к учащимся;
- Г упражнения, выполняемые в сагиттальной плоскости, необходимо демонстрировать, стоя боком;
- Г упражнения, выполняемые и во фронтальной, и в сагиттальной плоскости, целесообразно показывать дважды, стоя лицом, боком или полубоком;
- Г зеркальный показ необходим в тех случаях, когда упражнение содержит асимметричные движения;
- Г упражнения, выполняемые сидя или лежа, лучше показывать на возвышении, максимально концентрируя на себе внимание.

### **Дети с нарушением опорно-двигательного аппарата (НОДА)**

#### Психолого-педагогическая характеристика детей:

Двигательные нарушения у детей имеют различную степень выраженности:

- Г при *тяжелой степени* двигательных нарушений дети не владеют навыками ходьбы и манипулятивной деятельностью, они не могут самостоятельно обслуживать себя;
- Г при *средней (умеренно выраженной) степени* двигательных нарушений дети владеют ходьбой, но ходят неуверенно, часто с помощью специальных приспособлений (костылей, канадских палочек и т.д.), т.е. самостоятельное передвижение детей затруднено. Навыки самообслуживания у них развиты не полностью из-за нарушений манипулятивных функций рук;
- Г при *легкой степени* двигательных нарушений дети ходят самостоятельно, уверенно. Они полностью себя обслуживают, достаточно развита манипуляторная деятельность. Однако у них могут наблюдаться неправильные патологические позы и положения, нарушения походки, движения недостаточно ловкие, замедленные. Снижена мышечная сила, имеются недостатки мелкой моторики.

Дети с ДЦП, врожденными и приобретенными деформациями ОПА, вялыми параличами верхних и нижних конечностей, парезами нижних и верхних конечностей. Недостаточность движений мешает им воспринимать действительность зрением и кинестетикой. У них более развито вербальное мышление по сравнению с наглядно-действенным. Отстает система формирования понятий и абстракций.

Часто бывают проблемы со слухом, ведущие к снижению слуховой памяти и слухового внимания. Встречается алалия и дизартрия.

Таким детям полезно совмещать обучение с посильной трудовой деятельностью. Она учит переключать внимание, снижает вялость, дает чувство значимости.

#### Направления коррекционно -педагогической работы:

1. Реализация методов наглядности через комплексное восприятие всех органов чувств с доминирующей направленностью на *кинестетические и проприоцептивные ощущения*.
2. Применение наглядных материалов:
  - Г метод тандотерапии — для освоения двигательных действий путем тренировки с принудительным выполнением движений и феноменом прочувствования. Механическая связь здорового и обучаемого человека вынуждают последнего совместно выполнять любые движения, в которых участвуют все органы чувств.

Рекомендуется для восстановления движений после полиомиелита, ДЦП, двигательных травм и др.

- Г видеофильмы-руководства для формирования образа «здоровых» движений, ориентировочной основы действий, повышения интереса к занятиям.

### **Дети с тяжёлой речевой патологией (ТНР)**

#### Психолого-педагогическая характеристика детей:

Дети немые, с фонетико-фонематическим недоразвитием речи и нарушением произношения отдельных звуков: алалия, афазия, дизартрия, ринолалия. При алалии сохраняется нормальный слух и интеллект, но из-за органических поражений речевых областей головного мозга нарушается развитие речи. Появляются аграмматизмы, трудности при чтении и письме, снижается словарный запас.

Афазия характеризуется разрушением уже сформировавшейся речи, когда поражен двигательный или речевой центр головного мозга. В первом случае речь полностью отсутствует или сохраняется в виде отдельных фраз и слов с дефектами произношения. Во втором — нарушается дифференцированное восприятие звуков и слов. Ребенок перестает понимать, что ему говорят, но нормально воспринимает неречевые звуки.

Дизартрия и ринолалия — это нарушение произношения. При дизартрии – из-за недостаточного развития речевого аппарата, при ринолалии – из-за анатомических дефектов строения органов артикуляции. В результате страдают все психические процессы, за исключением логической, смысловой и зрительной памяти.

Обучение проходит через развитие моторики с помощью гимнастики, ритмики, музыки. В результате восстанавливается устойчивый познавательный интерес и адекватная самооценка. Направления коррекционно-педагогической работы:

- Г развитие слухового, зрительного, пространственного восприятия;
- Г координации движений;
- Г общей и мелкой моторики;
- Г закрепление поставленных звуков в свободной речи;
- Г речевого и физиологического дыхания;
- Г формирование темпа, ритма и интонационной выразительности речи; работа над мимикой лица.

В работе тренера-преподавателя очень тщательно подбирается комплекс речевого материала для развития движений.

В разделе «Подвижные игры» речевой комплекс подбирается согласной лексической темы.



## РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Принципы реализации программы:

- Ү *Принцип систематичности* – чередовании нагрузки и отдыха.
- Ү *Принцип индивидуальности* – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка; расчет физических нагрузок согласно возрасту и уровню физического развития и здоровья детей.
- Ү *Принцип развивающей направленности* – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития».
- Ү *Принцип воспитывающей направленности* – воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств.
- Ү *Принцип сознательности* – понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.
- Ү *Принцип наглядности* - созданию у ребенка при помощи различных органов чувств представления о физическом упражнении.
- Ү *Принцип доступности* – обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности, а также преемственность и постепенность усложнения физических упражнений.

### Методы реализации программы:

- Ү *Словесные методы* – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и другое).
- Ү *Наглядные методы* – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и другое).
- Ү *Практические методы* – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями,

проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и другое).

γ *Игровые методы* – методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников.

*Занятие* состоит из следующих *структурных компонентов*:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Повторение материала, изученного на предыдущем занятии;
3. Постановка цели занятия перед учащимися;
4. Изложение нового материала;
5. Практическая работа;
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
7. Подведение итогов;

*Методическое обеспечение*:

- γ Наглядные изображения;
- γ Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.).

*Материально-техническое оснащение программы*:

- γ спортивный зал;
- γ комната для переодевания;
- γ скакалки;
- γ мячи малые, мячи большие;
- γ кегли;
- γ обручи;
- γ комплект фишек;
- γ гимнастические скамейки;
- γ гимнастическая стенка;
- γ кубики;
- γ свисток.

*Кадровое обеспечение программы*:

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 298-н от 5 мая 2018 года.

*Литература для педагога*:

1. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. - М.: Мозаика-Синтез, 2014
2. Акулова Е.Ф. Формирование индивидуальности, самостоятельности и ответственности у дошкольников посредством подвижных игр // Наука, образование, общество. 2015. № 4 (6). С. 38-52.0



## КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА. РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

### Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: беседа, наблюдение, контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке учащихся по учебным нормативам, учёт личностных достижений воспитанников на соревнованиях.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний и практических навыков проводится посредством проведения «весёлых стартов», командных и индивидуальных соревнований.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 4-х модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, плохо переключаются с одного вида физической деятельности на другой, алгоритм упражнений забывается. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Допускает нарушение правил подвижных игр. Необходимы все виды помощи: значительная - в начале изучения нового физического упражнения, элемента, задания, затее – на каждом этапе работы.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; умения и навыки сформированы, но не достаточно закреплены на практике. Двигательные упражнения выполняются, но с ошибками. Не достаточно объясняют выполняемые действия. Способен оценить движения других детей, способен организовать подвижные игры и упражнения с небольшой подгруппой сверстников. Может придумать и выполнить несложные физические упражнения. Нуждаются как в активизирующей, так и в организующей помощи учителя.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; умения и навыки сформированы, знания не теряются, учащийся может применить их для выполнения аналогичных заданий и двигательных упражнений на практике. Учащиеся движениями овладевают быстро, требуется незначительная активизирующая помощь педагога. Проявляет элементы творчества в двигательной активности: самостоятельно составляет простые варианты из усвоенных физических упражнений и игр, стремится к неповторимости (индивидуальности) в своих движениях.

### Формы контроля качества образовательного процесса:

- Ү беседа;
- Ү наблюдение;
- Ү практическое занятие;
- Ү контрольные испытания по физической подготовке;
- Ү участие в подвижных играх,
- Ү участие в соревнованиях.

**Контрольные нормативы  
оценки физической подготовленности освоения программы**

**Мальчики**

Тест \ Возрастная группа	Средняя 4 – 5 лет	Старшая 5 – 6 лет	Подготовительная 6 – 7 лет
Бег 30 м по прямой (сек)		9.0 – 8.0	8.0 – 7.5
Прыжок в длину с места (см)	65-75	75-85	90 - 110
Бросок набивного мяча весом 1 кг (см)	140 - 150	230 - 250	270 – 300
Метание вдаль удобной рукой(м)	3,5 – 5,5	5,5 – 8,0	6,5 – 8,5
Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	4 – 6 раз подряд	8 - 12 раз подряд	15 – 20 раз подряд
Отбивание мяча, стоя на месте	4 – 6 раз	8 - 12 раз	15 – 20 раз

**Девочки**

Тест \ Возрастная группа	Средняя 4 – 5 лет	Старшая 5 – 6 лет	Подготовительная 6 – 7 лет
Бег 30 м по прямой (сек)		9,5 – 8,5	8,5 – 8,0
Прыжок в длину с места (см)	60-70	70-80	85 - 100
Бросок набивного мяча весом 1 кг (см)	130 - 150	200 - 250	250 - 280
Метание вдаль удобной рукой (м)	3,5 – 5,0	4,5 – 7,5	5,5 – 8,0
Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	4 – 6 раз подряд	8 - 12 раз подряд	15 – 20 раз подряд
Отбивание мяча, стоя на месте	4 – 6 раз	8 - 12 раз	15 – 20 раз

Тест \ Возрастная группа	Средняя 4 – 5 лет	Старшая 5 – 6 лет	Подготовительная 6 – 7 лет
Непрерывный бег в течение определённого времени	1–1,5	1,5–2	2 – 3
Число приседаний за 30 сек	13–16	18–23	23–25
Челночный бег (3 x 10 м) (сек)		13,0 – 11,5	12–11

Бег 10 м «змейкой» между предметами (сек)	9,0 – 8,0	7,5 – 6,5	7,0 – 6,0
---	-----------	-----------	-----------

Наклон туловища вниз, стоя на скамейке (см)	0 – 2	1 – 5	2 – 7
Подъем туловища в сед за 30 седиз положения лёжа.	-	8—12	10—15
Время стояния на одной линии, пятка одной ноги примыкает к носку другой (сек)	-	15—30	30—60

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р);
5. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;
7. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ);
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
9. Ильгова В., Сокорева Е. Подвижные народные игры: старший дошкольный возраст // Дошкольное воспитание. - 2016. - № 9. - С. 85 - 90.
10. Киселев, П.А. Подвижные и спортивные игры с мячом / П.А. Киселев. - М.: Планета, 2015. - 593 с
11. Магомедов А.М., Каялов Б.М., Рабаданов М.С. Возможности использования подвижных игр с элементами ориентирования в процессе физического воспитания дошкольников // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2016. № 48. С. 268-272.
12. Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2017.
13. Родина Н.А., Дементьева М.Н. Народные подвижные игры как средство физического развития детей дошкольного возраста // 2015. С. 296-299.
14. Сочеванова Е.А. Подвижные игры со старшими дошкольниками // Дошкольная педагогика. - 2016. - № 4. - С. 67 - 69.
15. Фёдорова, Н. А. Физическая культура. Подвижные игры. Справочник / Н.А. Фёдорова. - М.: Экзамен, 2015. - 497 с.
16. Фирилева Ж.Е., Рябчиков А.И., Загрядская О.В. Танцы и игры под музыку для детей дошкольного возраста. - М.: Лань, 2016. - 160 с.
17. Финогенова Н.В., Решетов Д.В. Использование подвижных игр в дошкольном возрасте // Теория и практика физической культуры. - 2016. - № 10. - С. 9 - 11.
18. Чегодаева С.Ю., Лидухен Ю.А. Подвижные игры с детьми младшего, среднего и старшего дошкольного возраста // Дошкольное образование - развивающее и развивающееся. - 2015. - № 1. - С. 83 - 85.



## Глоссарий

**АДАПТАЦИЯ (социальная)** — приспособление человека к условиям новой социальной среды; один из социально-психологических механизмов социализации личности.

**АМБЛИОПИЯ** – ослабление зрения функционального и вторичного характера (при отсутствии структурных изменений зрительного анализатора), не поддающееся коррекции с помощью очков или контактных линз.

**ДАКТИЛЬНАЯ РЕЧЬ** – своеобразная форма речи (общения), воспроизводящая посредством пальцев рук орфографическую форму слова **речи**, используя дактильную азбуку.

**ДЕТИ с ограниченными возможностями здоровья** – группа детей с сенсорными, интеллектуальными, эмоционально-волевыми, физическими и другими отклонениями в психофизическом развитии. Эволюция понятия: «аномальные», «с отклонениями в развитии», «с особыми образовательными потребностями», «с ограниченными возможностями здоровья».

**ЗАДЕРЖКА ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ** — временное отставание развития психики или её отдельных функций.

**ЗАДЕРЖКА РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ** – группа различных видов отклонений в развитии речи, имеющая различную этиологию, патогенез, степень выраженности. При ЗРР нарушается ход речевого развития, проявляются несоответствия нормальному онтогенезу, отставание в темпе.

**ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД В ОБРАЗОВАНИИ** - способ обеспечения каждым обучающимся и воспитуемым эффективного усвоения общих требований и задач. Методики и технологии индивидуального подхода позволяют достигать определенных успехов в усвоении образовательных стандартов учащимися, различающимися по уровню своей подготовленности к участию в образовательном процессе.

**ИНТЕЛЛЕКТ** – совокупность врожденных или приобретенных при жизни общих умственных способностей, от которых зависит успешность освоения человеком различных видов деятельности.

**КОРРЕКЦИЯ** - совокупность педагогических и лечебных мер, направленных на исправление недостатков в развитии и поведении ребенка.

**ЛИЧНОСТЬ** - характеристика человека в его уникальных свойствах, отличающих его от других представителей своих социальных групп.

**МЕТОД** – способ упорядоченной взаимосвязанной деятельности преподавателя и обучаемых, направленной на решение задач образования.

**РАЗВИТИЕ** - процесс количественных (рост, эволюция) и качественных изменений (скачков) в природе, обществе, человеке.

**СУРДОАППАРАТУРА** – технические средства для коррекции и компенсации дефектов слуха и обусловленных этими дефектами нарушений речи.

