



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СШ ЯРКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА»**

**Разработка и реализация дополнительных
общеразвивающих программ
физкультурно-спортивной направленности
для детей старшего дошкольного возраста
5-7 лет**

**Андреянова И.Р.,
инструктор по спорту**

Согласно Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации в Ярковском муниципальном округе Центр раннего физического развития детей дошкольного возраста был создан в сентябре 2025 года на базе Ярковской спортивной школы.

Центр был создан с целью развития способностей детей к занятиям физкультурой и спортом, а также для выявления одаренных детей.



На основании решения заседания отдела по спорту и молодежной политики, нашим Центром был разработан полный пакет документов, регулирующих работу Центра и соответствующих требованиям к образовательным программам и персоналу.

Также были разработаны 3 общеразвивающие программы дополнительного образования для детей старшего дошкольного возраста 5-7 лет:

«СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ», «ОФП. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА», «ОФП. ПИОНЕРБОЛ».



В реализации пилотного проекта была включена одна программа по легкой атлетике, с количеством детей -11 человек из одного д/с «Рябинушка».



Непосредственно перед реализацией программы администрацией центра было проведено открытое родительское собрание совместно с детьми. Во время обсуждения организационных и правовых вопросов с родителями, тренер-преподаватель провела с детьми показательный урок в сокращенном варианте, а затем дети поиграли в подвижные игры.

Промежуточная аттестация для оценки индивидуального развития каждого ребенка из группы

Задачи:

- Грамотное планирование физкультурно-оздоровительной работы с детьми;
- Оценка организации процесса физического воспитания как результат внедрения здоровьесберегающих технологий и инноваций;
- Анализ эффективности работы тренера-преподавателя и физической подготовленности детей

Форма проведения:

выполнение практического зачета



Цель:

Оценка физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста

Период проведения: декабрь

Проверка базовых двигательных навыков через выполнение игровых и соревновательных упражнений

Первый блок:

Оценка уровня сформированности и развития основных движений и физических качеств

1. Скоростно-силовые и координационные качества

Челночный бег.

По сигналу «марш» дети трехкратно преодолевают 10-метровую дистанцию, на которой по прямой линии расположены конусы. Дети оббегают конусы, не задевая их. На последних 10-ти метрах дети поднимают конусы вверх, как выполнение упражнения. Фиксируется общее время бега.



2. Тесты на силовую выносливость

Поднимание тела в положении лежа на спине.

Поднимание ног в положении сидя

Отжимание от пола



3. Тесты на гибкость

Наклоны вниз и в стороны с гимнастической палкой



4. Тесты на ловкость

Прыжки на месте

Имитация прыжков через скакалку.

Фиксируется количество прыжков



Метание набивного мяча

5. Тест на общую выносливость

Бег по кругу (круг 100 м).

Тест проводится с небольшой подгруппой (5 - 7 человек), сформированной с учетом уровня двигательной активности детей.



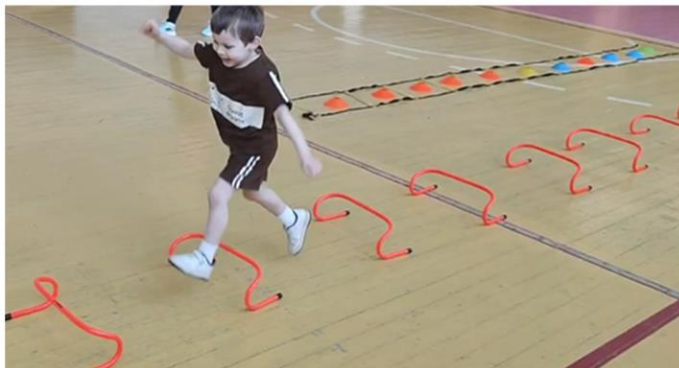
Второй блок:

Оценка самостоятельной физической деятельности ребенка в действиях с предметами и в подвижных играх

1. Упражнения на баланс тела на координационной лестнице (с предметами)



2. Упражнения на координацию движений через легкоатлетические барьеры



3. Подвижные игры





Показатели промежуточной аттестации физической подготовленности детей 5 лет

| № | Наименование показателя | Пол | 5 лет | | |
|---|--|-----|----------|---------|----------|
| | | | сентябрь | декабрь | норматив |
| 1 | Скоростно-силовые качества, координация. Челночный бег 3х10 метров | Мал | 9,0 | 7,8 | 7,0 |
| | | Дев | 9,5 | 8,5 | 8,0 |
| 2 | Поднимание тела в положении лежа на спине. за 30 сек. (количество) | Мал | 9-11 | 25 | 30 |
| | | Дев | 7-9 | 18 | 25 |
| 3 | Поднимание ног в положении сидя. | Мал | 9-10 | 13 | 15 |
| | | Дев | 6-8 | 9 | 11 |
| 4 | Отжимание от пола | Мал | 9 | 17 | 20 |
| | | Дев | 7 | 10 | 16 |
| 5 | Тесты на гибкость (наклоны вниз) | Мал | +5 | +8 | +12 |
| | | Дев | +8 | +10 | +12 |
| 6 | Тесты на ловкость (прыжки на скамью за 30 сек.) | Мал | 9 | 15 | 20 |
| | | Дев | 7 | 12 | 18 |
| 7 | Бег на общую выносливость по кругу (5 кругов X 100 м) без остановки | Мал | 2 круг. | 4 круг. | 5 круг. |
| | | Дев | 2 круг. | 4 круг. | 5 круг. |
| 8 | Скоростно-силовые качества. Бросок набивного мяча весом 500 г. на дальность | Мал | 4 м | 5 м | 6,5 м |
| | | Дев | 3 м | 3.5 м | 5 м |



Результат промежуточной аттестации

Во-первых, в результате планомерной систематической работы с детьми, при тесном сотрудничестве с родителями (законными представителями) видна положительная динамика в развитии физических качеств: статическая сила рук и плечевого пояса, общая выносливость (10 слайд).

Во-вторых, уровень заболеваемости детей снизился. Если в октябре занятия посещало в среднем 5-6 детей, то в декабре занятия без пропусков посещало уже 8-9 детей.

В третьих, выявилось, что некоторые занятия физкультурой помогают в речевом развитии благодаря взаимосвязи моторики и речи (общеразвивающие упражнения, дыхательная гимнастика, подвижные игры с речевым сопровождением).

В-четвертых, благодаря проводимой работе по физическому развитию детей удалось вовлечь в воспитательный процесс родителей (законных представителей). Они стали проявлять большой интерес к мероприятиям. В календарном плане на весну запланированы открытые уроки и мероприятия уже совместно с родителями (законными представителями).

В дальнейшем работа по физической подготовке детей будет продолжена с целью достижения физической и координационной готовности детей к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным) и организации отбора детей к дальнейшим занятиям спортом.



План работы Центра раннего физического развития на 2026-2027 учебный год

Дальнейшая работа Центра будет построена следующим образом:

1. Реализация в 2026-2027 учебном году трех разработанных дополнительных общеобразовательных программ при взаимодействии с тремя детскими садами, с. Ярково: «Рябинушка», «Солнышко», «Радуга», тем самым увеличив охват детей дошкольного возраста физическим воспитанием.
2. Включение в образовательный процесс новых форм, методов работы и оборудования.
3. Проведение работы с родителями на выявление спортивных интересов их детей по следующим формам:
 - а) аналитические формы (сбор информации посредством анкетирования и индивидуальных бесед),
 - б) практико-ориентированные формы (мастер-классы, совместные спортивные мероприятия),
 - в) информационно-наглядные формы (стендовая информация, буклеты, ссылки на статьи о физическом воспитании в родительских чатах или на сайте спортивной школы).

КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа Яркового Муниципального округа»**

Телефон: +7 (34531) 25-5-97

E-mail: ski.jarkovo@mail.ru

соц. сети СШ <https://vk.com/sportyark>